

Амара Кей

Где взять витамины ранней весной



18+

Амара Кей

Где взять витамины ранней весной

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Кей А.

Где взять витамины ранней весной / А. Кей — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Очищение, лечение организма, подпитку натуральными витаминами ранней весной, когда ещё нет никакой свежей растительности, выращенной в открытом грунте, можно делать зелеными ростками семян. В книге идет речь о способе очищения организма от токсинов соком зеленых отростков зерновых, избавлении от болезней, возвращении утраченного здоровья.

© Кей А., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

Введение	5
Оживляющий напиток А. Вигмор	6
Полезный состав проростков	7
Питательные вещества побегов	8
Очищение зародышами зерновых	9
Хроническая токсемия	10
Голодание как метод оздоровления	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Введение

Живительные свойства отросших стеблей зерновых и семечек известны с древности. Зелёные побеги имеют лекарственные и пищевые свойства. Их используют в народной медицине для лечения и профилактики различных заболеваний.

Зрелое зерно не прорастает и не хранится, находясь в среде с минимумом влажности. Только поступающая влага пробуждает его. В нём просыпаются все живительные силы, с которыми в природе ничто не может сравниться по протекающим биохимическим процессам, большому энергетическому объёму.

Оживляющий напиток А. Вигмор

Вкусный сок пшеничных побегов, его оживляющее действие, использовала А. Вигмор – основательница американского Института питания Гиппократы, в шестидесятих годах двадцатого столетия. Она пила ежедневно этот напиток более 30 лет и в 75 лет отлично себя чувствовала.

А. Вигмор писала, путешествовала, выступала перед аудиториями, рассказывая о живой силе проросших зёрен.

Полезный состав проростков

Весной можно восполнить недостающее количество витаминов при помощи ростков зародышей пшеницы, ячменя, подсолнечника, овса, сои, ржи, кунжута и других всевозможных семян. Эти культуры обладают витаминами группы В, Е, микроэлементами. При прорастании их зачатков, разнообразные ферменты переходят в активную форму, питательные вещества количественно увеличиваются, лучше усваиваются.

Зелень добавляют в салаты, каши, смешивая с разными сухими фруктами, придавая питательность блюдам. Проросшие зародыши становятся мягкими, как будто их распарили. Крахмал, находящийся в них, переходит в солодовенный сахар. Вот почему ростки зёрен являются наилучшими для переваривания.

Количество нестероидных растительных соединений, витаминов и других полезных веществ в семенах зерновых культур пополняется во время их проращивания. Сложные формы питательных веществ расщепляются на более простые, легче усваивающиеся, что необходимо для нашего пищеварения.

Знания о содержании в пшеничных ростках: холина, препятствующего возникновению жировых отложений; магния, эффективного в борьбе с инфекциями, противодействующего ожирению; калия, стимулирующего различные функции, призывают включать ростки зелени в рацион людей.

Питательные вещества побегов

Сухие препараты побегов пшеницы имеют больше питательных веществ, чем водоросли. Но максимальную питательную ценность имеют свежие сорванные ростки.

Пшеничные побеги содержат в своём составе щелочные неорганические вещества, которыми нейтрализуются кислоты, вырабатываемые человеком в процессе метаболизма.

Кальций, железо, натрий, калий, магний, цинк, селен находятся в оптимальной порции в проростках и не приносят вреда. Они нужны для здоровой и активной жизни, борьбы с раковыми клетками. Зерновые и семечковые ростки, по процентному содержанию микроэлементов, могут соперничать со многими овощными и фруктовыми плодами.

Наше существование возможно, благодаря траве. Она появилась 50 миллионов лет назад, создала Землю обитаемой. Трава находится в основе цепи принятия пищи животными.

Если у индивидуума не хватает белков, его клетки прекращают восстанавливаться, так как восемь незаменимых аминокислот организм получает только из белковой пищи. Остальные могут воспроизводиться в нем сами.

Аминокислотный недостаток приводит к аллергиям, плохому пищеварению или нарушению способностей бороться с инфекциями.

Длинные проростки содержат все незаменимые и девять заменимых аминокислот, состоящих, в основном, из молекул белков.

Очищение зародышами зерновых

Попадая в тело человека, эта чудесная живая пища производит его очищение от отходов, накопленных за прожитые годы, стимулируя восстановление иммунной системы.

О популярности в Америке сока отжатых ростков пшеницы упоминается в книгах А. П. Столешникова. Сок можно приобрести во всех магазинах пищи для здоровья. Открыто много лечебниц, где поправляют здоровье, употребляя этот напиток. В нём хлорофилл находится в огромной концентрации, с большой силой действия.

Писатель советует регулярно пить чудесный разбавленный отжим проростков. Это позволит иметь богатырское здоровье и очищаться от яда отходов, находящихся в теле, заполняющих его, проявляющих своё отрицательное воздействие на четвёртом десятке человеческой жизни.

Хроническая токсемия

Токсины выбрасываются и откладываются нашим умным организмом далеко в ткани периферии, в жировую ткань кожи, в аппараты костей, связок, чтобы не было непосредственной угрозы для жизни. К приходу времени зрелости ниши заполнены полностью. Складирование токсинов начинается на важные для жизни органы, которые претерпевают патологические изменения. Наблюдается отравление ядами промышленности быта и пищи, то есть происходит хроническая токсемия.

Столешников А. П. призывает бросить все усилия на борьбу за очищение. В книге о токсемии доктора Джона Х. Тилдена говорится, что приобретённые недуги – результат долговременной интоксикации больных. Одного человека это приводит к диабету, другого к астме, раку и так далее.

Голодание как метод оздоровления

Зелень трав, стебли проросших зёрен и семян используют в одной из фаз выхода из лечебного голодания. Есть много сторонников голода для здоровья. Например, многим известные, Г. Шелтон и П. Брэгг являются классиками такого метода оздоровления.

За одинаковостью всех людей по внешнему анатомическому виду, с двумя руками и двумя ногами, головой, скрывается различное качество. Его ценность особенно проявляется с возрастом. Это можно сравнить с одинаковыми бутылками, содержащими вино и уксус.

С древности процесс голодания рассматривался для укрепления и очищения организма. Продолжительность этой процедуры зависит от религии народа, его праздников, времени года.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.