

Как применять спраутс? Часть 2

В начале приёма проросшего зерна могут быть различные, чисто индивидуальные осложнения, связанные как с особенностями организма, так и начавшимся в организме процессом исцеления и перестройки на всех уровнях.

Часто, начав приём зерна, человек чувствует, что боли появляются то в одном, то в другом месте, где их не было. Причиной такого явления может быть большое скопление газов, которые выделяются при питании зерном.

Это надо иметь в виду особенно тем, у кого больной желудок и кишечник.

По этой же причине лучше не совмещать проростки с молоком и даже вовсе отказаться от молока.

Нельзя есть цельные проростки при язве желудка, грубая клетчатка ещё больше расширяет язву. В этом случае следует начать приём проростков с проросткового молочка, настоя или отвара перемолотых, чуть подсушенных проростков.

При переходе на преимущественно проростковое питание, на первых порах человек не чувствует подъёма жизненных сил. И более того: могут возникнуть даже головокружение, слабость, а вместо ощущения счастья «пищевой наркоман», к которым мы все, в большей или меньшей степени относимся, чувствует, что ему чего-то не хватает, тонус понижен.

Кроме того, на человека, перешедшего на такое питание, угнетающе действует точка зрения окружающих, неправильные установки на неполноценность питания, сердобольные родственники и знакомые, и прочее. Но дело в том, что при переходе на проростковое питание организм начинает перестраиваться на новую полноценную пищу.

Если раньше он недополучал питательных веществ, и клетки голодали, то теперь желудок и кишечник быстро пропускают идеальную пищу, поставляя в кровь высокоценные, питательные вещества, а клетки органов, изношенные и ослабленные в результате голодания, жадно впитывают эти целебные вещества и начинают требовать их всё в большем и большем количестве – наступает фаза «опьянения», а отсюда временное снижение настроения.

По мере же того, как больные клетки исцеляются, изношенные восстанавливаются, бездеятельные обретают свою жизнедеятельность, исчезают жировые клетки, яды и излишняя вода выводятся, а место вредных клеток постепенно занимают нормальные активные клетки.

Организм приходит в норму: тучные – значительно сбавляют в весе, исчезает отёчность и эффект рыхлости, а затем повышается и тонус. Перед приёмом проростков или одновременно с началом их приёма для облегчения усвоения и привыкания к зерновому питанию можно принимать аскорбиновую кислоту, растворённую в тёплой воде.

Проросшая пшеница очень быстро насыщает (уже во время еды), и поэтому при использовании её для диетического питания лиц с ожирением, у них нормализуется нарушенный углеводный и жировой обмен.

К сожалению, – и это общая для всех тенденция, – растёт спрос на хлеб из муки мелкого помола, который практически лишён балластных веществ, а как раз именно эти вещества обеспечивают нормальную функцию кишечника и удаление тех продуктов жизнедеятельности, которые должны выводиться из организма.

Поэтому желающим бороться с тучностью рекомендуются не белые сорта хлеба, а наоборот, – чёрный хлеб с сохранением отрубей.

«Потребление хлеба, особенно в преклонные годы, создаёт в буквальном смысле этого слова невыносимые условия для нашего организма» – говорит известный диетолог Г.Шаталова.

«А чтобы привычки не взяли верх над разумом – продолжает она, – дам вам некоторую информацию к размышлению.

Что, казалось бы, общего между абхазцами и якутами? Представители и одного и другого народа отличаются завидным долголетием. Тот, кто хотя бы присутствовал на выступлениях ансамбля танца 100-летних абхазцев, не забудет ошеломляющего впечатления, которое оставляют эти энергичные, грациозные люди. Назвать их стариками у меня просто не поворачивается язык: полёт, ветер, вихрь!

Общее между этими двумя народами – отсутствие в их рационах питания хлеба. Чуреки, лаваш и другие сорта хлебных изделий, как ни странно, потребляют представители других народов Кавказа, но не абхазцы. Поднимитесь-ка повыше в горы, и ни в одном абхазском селении вы хлеба и хлебных изделий не найдёте. Его заменяет мамалыга –

очень плотная кукурузная каша, которую нарезают ломтями и едят с сыром и зеленью. Якуты хлеба тоже не едят, за исключением городских жителей».

Натуропат и диетолог Г.Шелтон также пишет, что самое большое несчастье человека – изобретение хлеба.

«Как ни прискорбно это звучит, – вторит им Ю.Драгомирецкий, – но вывески на хлебных киосках: «Свежий и горячий хлеб» точнее было бы заменить на вывеску: «Мёртвый и ядовитый продукт». Желание есть белый хлеб не является желанием естественным, это желание от дурной привычки, навязанной нам цивилизацией.»

И всё же, подходя гибко к вопросу питания хлебом, можно рекомендовать умеренное потребление промышленного хлеба, но в чёрстовом виде или со щадящей термообработкой в тостере или, что самое лучшее, – на солнце.

Живая же проростковая пища могла бы идеально заменить или дополнить привычный нам хлеб, что намного сократило бы его потребление и улучшило наше здоровье.

Вода, содержащаяся в пророщенных зёрнах, и преобразующаяся в них особым образом в структурированную воду (со льдоподобной структурой расположения молекул) – также неотъемлемый компонент для достижения человеком полноценного здоровья. Такая же по структуре вода содержится и в наших клетках. Поэтому после попадания в желудочно-кишечный тракт, вода проростков легко, с минимальными энергозатратами впитывается стенками кишечника и проникает во все клетки организма.

Потребляя такую структурированную, очищенную и заряженную жизненной энергией воду, чистую от минеральных, неорганических и биопатогенных примесей, мы не только экономим энергию нашего организма на переработку обычной воды, но и получаем дополнительные качества – её высокую энергоёмкость, биоактивность.

Особенно чувствительна к недостатку живительной целебной структурированной воды наша кожа. Морщинки на коже образуются именно вследствие недостатка увлажняющих веществ.

Благодаря спраутсу, высохшие каналы эпидермиса вновь набирают влагу и морщины пропадают.

Как применять спраутс

Автор: admin

28.04.2014 21:20 -

При питании проростками организм постепенно возвращает себе влагу молодого организма (количество которой, как известно, уменьшается по мере старения), вновь наливается силой, жизненными соками и омолаживается.

Желаю вам, дорогие читатели, увидеть и ощутить только приятные эффекты от применения спраутса!

Автор - **Марина Дутти**

[Источник](#)