

Алевтина Корзунова

Проростки злаков



Annotation

Наверняка, вы слышали от друзей или знакомых о целебных свойствах проростков злаков. Действительно они обладают поистине феноминальными свойствами. Проростки злаков применяют при нарушениях обмена веществ, простудных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при лечении кожных заболеваний, а также как ранозаживляющее и противоопухолевое средство.

Эта книга поможет Вам стать здоровым.

-
- [Проростки злаков](#)
 - [Введение](#)
-

Проростки злаков

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Вот и состоялась наша новая встреча. В своей книге я хочу вам рассказать о злаковых культурах, точнее, об их проростках.

О целебных свойствах прорастающих семян известно очень давно. Еще за 3000 лет до н. э. китайцы употребляли в пищу проростки бобов. Капитан Кук спасал проростками свою команду от цинги. В Индии в 20-е годы прошлого века во время неурожая дважды вводилась государственная проростковая программа. Проростки злаков – обязательный элемент в рационе питания маленького народа хунза, живущего в Гималаях. Эти люди – долгожители и не знают, что такое болезни.

Использовали проростки и на Руси. Наши предки кормили пророщенной пшеницей больных и ослабленных детей, после чего дети быстро набирали вес и выздоравливали. Начиная со второй половины XX в. проросшие семена стали широко использоваться в Западной Европе. В Америке «первооткрывателем» этого продукта стала Энн Вигмор, которая приучила к нему всю страну. Она организовала в Бостоне Институт здоровья Гиппократ с клиникой, где лечат проростками, и консультационным центром, в котором обучают, как их выращивать.

В Европе чаще всего проращивают пшеницу, кроме того, семена сердечника и реже семена других растений. А в США, Канаде и Великобритании проращивают много других семян, например фасоль, бобы, горох или горчицу, альфа-альфу (вид люцерны), просо, подсолнечник, чечевицу, гречиху, ячмень, овес, кунжут, лен, кукурузу, редис, шпинат и пр. В России в последние годы преимущественно используют проросшие зерна пшеницы, ржи, сои, гороха, овса.

Не годятся для проращивания семена тыквенных (различные виды тыкв, цуккини, дынь, арбузов, огурцов и т. п.), так же как и пасленовых растений (картофеля, помидоров, перца, баклажанов, табака), а также семена черноплодной рябины. Они горьковаты на вкус и очень ядовиты.

В питании современного человека зерновые продукты служат основным поставщиком растительного белка, углеводов, витаминов группы В, минеральных солей. Причем белок пшеничного зародыша близок по составу к белкам мяса. В зародыше находится и основная часть биологически ценного жира с высоким содержанием витамина Е. Довольно велико содержание калия, фосфора, магния. Семена накапливают все, что растения считают нужным дать своему потомству. При проращивании зерна под влиянием тепла, воды и света, а также в связи с резкой активацией содержащихся в семенах биологически активных веществ, происходит распад белков, жиров, углеводов с образованием легкоусваиваемых сахаров, жирных кислот, аминокислот и особенно витаминов.

В проростках пшеницы содержание витаминов С и группы В возрастает более чем в 5 раз, витамина В1 – в 1,5 раза, фолиевой кислоты – в 4 раза, витамина В2 – в 13,5 раза. А в прорастающих семенах сои количество витаминов увеличивается в 5 раз, витамина В2 и В6 – четырехкратно, а витаминов А, Е и К – также многократно. Количество белка в ростках увеличивается с 12 % до 40 %, чаще всего, однако, с 20 до 25 %, не говоря уже о том, что семена очень сильно увеличивают свой объем. Например, из 500 г фасоли мунго (стручковая и на семена) получается около 4 кг ростков, также увеличивается концентрация природных антиоксидантов, антибиотиков, стимуляторов роста.

В процессе прорастания зерна происходит перераспределение биологически активных веществ, их активность возрастает, процессы роста захватывают все клетки зерна. В зерне найдено соединение, помогающее усвоению жира в кишечнике, а также фермент, способствующий усвоению углеводов. Имеются также биологически активные вещества – полифенолы, благоприятно влияющие на печень и поджелудочную железу, поддерживающие тонус мышц. А содержащийся в зернах тиреостатин благоприятно воздействует на деятельность щитовидной железы. Содержащиеся в зернах витамины группы В играют важную роль в функционировании нервной системы.

Пророщенные зерна отличаются высоким содержанием крахмала (до 60 %), белка (11—18 %), клетчатки, аминокислот и минеральных веществ (меди, цинка, кобальта, железа, марганца, йода, фтора). В проростках обнаружены также эфирные масла, стеролы (холестерин,

Ф-ситостерин), органические кислоты (щавелевая, малоновая, эруковая), никотиновая и пантотеновая кислоты, витамины В1, В2, В6, Е, А, К. По своему составу проростки ближе всего к лучшему детскому питанию – женскому молоку, а соотношение содержания в них белков, углеводов, жиров и витаминов группы В является наиболее оптимальным для нашего организма.

Ростки употребляемые вместе с отрубями позволяют не только укрепить здоровье, но и похудеть. И ростки, и отруби не калорийны, но при этом прекрасно наполняют желудок, снимают чувство голода надолго, до 6 часов. Ну а могут ли проростки повысить работоспособность? Здесь придется вспомнить о резком возрастании содержания витамина Е при проращивании. Масло из пшеничных зародышей является самым богатым естественным концентратом этого витамина. Употребление его стимулирует выносливость, работоспособность, тонизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, особенно при тяжелых физических и умственных перегрузках.

Швейцарские ученые утверждают, что блюда из проростков пшеницы повышают тонус организма, препятствуют преждевременному старению. Болгарские исследователи рекомендуют для достижения этих целей напиток из ячменного солода (муки из проростков ячменя). Он весьма важен для повышения работоспособности пожилых людей, имеющих склонность к диабету, тем более, что при физических нагрузках уровень сахара в крови обычно возрастает. Солодовый напиток понижает содержание сахара в крови и увеличивает концентрацию веществ углеводов в мышцах.

В ряде стран очень популярно употребление в пищу цельных замоченных зерен (пшеницы, ржи, кукурузы, гороха, сои и др.), приготовленных особым образом в виде хлопьев без нагревания. Они известны под названием квакеров. Использование их ценно тем, что в зерне сохраняются оболочка и зародыш, биологически активные вещества которого активизируются при замачивании, а, следовательно, повышается их содержание. «Квакеры» стимулируют аппетит, слюноотделение, образование желудочного и кишечного сока, обладают послабляющим и антимикробным действием.

Недавно киевскими учеными созданы профилактические пищевые продукты из экстрактов проросших зерен пшеницы, овса,

кукурузы, гороха. Эти продукты оказывают выраженное оздоровительное действие, особенно на детский организм. Они с успехом применяются при лечении и для профилактики болезней сердечно-сосудистой системы, печени, почек, анемии. Их длительное употребление не выявило отрицательного действия, поэтому они рекомендованы для широкого внедрения в практику.

Для тех, у кого нет возможности самим проращивать семена, можно купить полуфабрикаты. Они продаются в полиэтиленовых пакетах расфасовкой по 250 г в виде порошкообразной массы желтого цвета. Покупайте их в аптеках или хлебных магазинах. Может быть, летом ростки нам менее нужны, потому что свежих овощей, фруктов, зелени достаточно, но зимой, когда «почти ничего нет», ростки могут стать сокровищницей для нашего здоровья, красоты. Естественно, трудно говорить о вкусе тех и других ростков. Это весьма индивидуальное чувство. Уже древние римляне говорили: «О вкусах не спорят». Обычно ростки пшеницы нравятся всем и свежие, и сушеные. Ростки некоторых растений считаются очень нежными по вкусу, например гречихи, хотя имеют слегка ореховый вкус. Ростки семян капусты слегка горьковаты, однако некоторым людям именно это и нравится.

Ростки базилика обычно все считают вкусными, сладкими, «десертными», они по вкусу напоминают солодку. Ростки альфа-альфа считаются очень полезными для здоровья, хотя не имеют какого-то специфического вкуса. Семена шпината и риса довольно трудно проращивать, однако они разнообразят меню.

Прорастая, семена в несколько раз увеличиваются в своем объеме, поэтому лучше иметь небольшое количество свежих ростков и еще лучше смесь ростков различных семян, и не обязательно есть ростки только с хлебом. Можно измельчить их при помощи миксера и прибавлять к супам, соусам, салатам, посыпать рис, кашу, картофель.

Если окажется, что вы прорастили слишком много семян, то ростки можно высушить.

Лакомством считаются различные пасты со свежими или сушеными ростками, например пасты с сыром, творогом, яйцами и майонезом, колбасными изделиями, маслом и т. п. Многие любители считают, что ростки некоторых растений вкуснее в горячем виде. Например, ростки горчицы советуют добавлять к горячим блюдам, что

улучшает их вкус. Кстати, при проращивании бобов, гороха, чечевицы резко сокращается время их последующей тепловой обработки, для бобов, например, с 1 – 2 часов до 10—15 минут. Это позволяет избежать массивного разрушения биологически активных веществ, происходящего при продолжительной варке.

Стоит иметь в виду, что с увеличением объема проростков, образуется большое количество веществ, нарушающих нормальную работу желудочно-кишечного тракта, а также зерна обычно становятся менее вкусными. Поэтому в последнее время рекомендуется использовать в питании проклюнувшиеся зерна пшеницы с проростками, как правило, не более 1 мм. Нужно есть свежие зерна с проростками, «живые» или из холодильника, где они не должны храниться более двух дней, и только в крайнем случае сушеные ростки. Поэтому-то проращивать одномоментно нужно небольшое количество семян. Обычно достаточно 1 ч. л. или 1 ст. л. При приготовлении каш с ростками, не доводите молоко, воду до закипания, ведь при кипячении биологически активные вещества распадаются, белок коагулирует сворачивается, а структура витаминов нарушается и они теряют свои целебные свойства.

Если используете полуфабрикат из аптеки, не забудьте проверить, не истек ли срок годности (не более 6 месяцев)? Составные части белков кстати, ни в каких цельных и проросших зернах незаменимые аминокислоты рационально не сбалансированы. Поэтому продукты из них служат лишь добавками к пище и не могут являться основным продуктом питания. Блюда из проростков лучше употреблять в первой половине дня на завтрак и обед в количестве 50 – 100 г зерен в сутки на каждого из членов семьи. Такие курсы профилактики не рекомендуется проводить часто, достаточно 1,5 – 2-месячного приема в конце зимы и начале весны, один раз в году. Помните, что завтрак из проросших зерен очень питателен, а значит, что при употреблении такого продукта нужно уменьшить свой дневной рацион. Помните: лекарство – лечит, а недозированный прием, зачастую с нарушением правил, – калечит.

Глава 1. Что мы знаем о проростках

Здоровый образ жизни нынче в моде. Недавно на прилавках наших магазинов и супермаркетов, к радости вегетарианцев и удивлению обывателей, появились пророщенные зерна. Стоят они сравнительно недорого, но могут стать настоящим спасением для наших организмов весной, когда так нужны витамины.

В отличие от Запада «зерновой бум», похоже, нам не грозит. Там сторонники здорового образа жизни считают пророщенные зерна единственно идеальной пищей. Разумеется, это крайности. Ученые, проведя ряд экспериментов, пришли к выводу, что пророщенные зерна не имеют никаких преимуществ перед свежими фруктами и овощами.

Чисто психологически крошечный росток кажется сосредоточием жизненной силы и энергии. Однако на деле это далеко не так. Хотя пророщенные зерна действительно содержат массу витаминов и являются отличным средством профилактики и борьбы со многими заболеваниями, но зерно зерну рознь. Поэтому обо всем по порядку.

Исходным сырьем для приготовления большого количества разнообразных пищевых продуктов служат семена растений, находящиеся в состоянии покоя. По сравнению с прорастающими семенами в таких «спящих» семенах снижена интенсивность дыхания и обмена веществ, сравнительно невелико содержание витаминов и микроэлементов, а запасные вещества находятся в виде сложных молекул белков, жиров и углеводов. Из этих семян производят муку и крупу, они являются основой хлебобулочных и многих кондитерских изделий, из них готовят различные злаковые хлопья, расплюснутые зерна для мюсли, поп-корна и многое другое. В процессе переработки эти «спящие», но живые семена превращаются в мертвый продукт и теряют значительное количество полезных веществ.

Количество некоторых химических элементов и витаминов в различных продуктах (мг)

Количество в 100 г	Белый хлеб	Мука высшего сорта	Пшеничное зерно	Пророщенное пшеничное зерно
Кальций	18	22	44	71
Калий	105	122	350	850
Магний	0,5	16	146	340
Фосфор	87	92	329	1100
Железо	0,7	1,1	3,9	10
Цинк	2,5	3,2	4,1	20
Тиамин (В ₁)	0,1	0,18	0,45	2,0 – 3,0
Рибофлавин (В ₂)	0,07	0,13	0,23	0,7
Никотиновая кислота (В ₃)	0,67	1,0	5,3	6,4

Как следует из данных, приведенных в таблице, при переработке зерна пшеницы в муку и выпечке хлеба количество полезных веществ существенно снижается, тогда как в процессе прорастания их количество увеличивается в 2 – 4 раза по сравнению с исходным сухим зерном.

В процессе прорастания образуются особые ферменты, расщепляющие содержащиеся в семенах сложные вещества на более простые. В результате при употреблении проростков в пищу нагрузка на пищеварительную систему человеческого организма уменьшается почти на 90 %, поскольку вместе с проростками человек получает, с одной стороны, уже расщепленные, простые вещества, с другой – дополнительную ферментную систему.

Эти необыкновенные свойства обусловлены процессами, происходящими при прорастании семян. Если рассматривать всем известные пшеничные зерна, то почти весь объем зерна занимает так называемый эндосперм – запасное вещество, необходимое для формирования будущего растения. На одном его конце располагается зародыш, объем которого составляет примерно десятую часть всего зерна. Снаружи зерно защищено плотной оболочкой. Зародыш содержит белки, жиры и витамин Е, эндосперм состоит из крахмала, а оболочка построена из целлюлозы и содержит витамины группы В. При помоле зерна и превращении его в муку оболочка и зародыш отделяются от эндосперма (как бы отрубаются, отсюда – отруби). Чем тщательнее мука очищена от отрубей, тем она белее, но витаминов в ней уже немного.

Сухое зерно – организм, находящийся в состоянии покоя. Обмен веществ и дыхание замедлены в нем настолько, что видимых проявлений жизни нет. Но зерно тем не менее живое, и в таком виде оно может храниться до 50 лет, не теряя способности к прорастанию. Прорастание семени – удивительный процесс. По своей огромной энергетической напряженности, по скорости и разнообразию протекающих в это время биохимических реакций процесс прорастания не имеет аналогов в живой природе. По сравнению с долгой жизнью будущего растения, особенно многолетнего, прорастание семени – всего лишь мгновение, миг. Но именно этот миг можно назвать вспышкой жизни.

Пусковым фактором для прорастания сухого зерна является вода. При соприкосновении с водой (а зерно прекрасно приспособлено к так называемому эффекту затопления и не боится даже весеннего половодья) оно начинает активно впитывать влагу. Вначале зерно набухает за счет физических законов (кстати, так будет набухать и мертвое зерно). Но, чтобы тронуться в рост, зародышу такого количества воды недостаточно, и он продолжает поглощать воду за счет имеющихся в нем активных веществ, в частности ионов калия. А вот это уже свойственно только живому зерну. С этого момента и дается старт процессу прорастания, после чего в семени начинают происходить необычайные преобразования.

Для полного набухания пшеничному зерну требуется 8 – 10 часов. Но уже через 2 часа после соприкосновения с водой в зародыше в сотни раз усиливается процесс дыхания. Клетки зародыша удлиняются. Они еще не делятся, но уже растут – это рост растяжением. При этом зачаточный корешок выталкивается наружу. Это и есть та белая точка, которую мы видим при прорастании. Зерно проклюнулось. При оптимальных условиях это происходит через 13—14 часов. Как видите, процесс прорастания идет очень быстро. Зерно словно спешит. Разлагаются сложные запасные вещества, усваиваются необходимые макро– и микроэлементы, синтезируются белки и витамины. Огромное напряжение, шквал реакций – быстрее, быстрее.

Скорость здесь очень важна, ведь брошенное в землю зерно должно выжить, а почва для прорастающего семени – среда во многом враждебная и очень агрессивная. В ней обитает огромное количество самых разнообразных микроорганизмов – бактерий, грибов,

простейших, для которых набухшее зерно является замечательным лакомством, прекрасным питательным продуктом. Есть у зерна и другие «недрузи». Прежде всего это такие отрицательные факторы внешней среды, как загрязненная почва, вода и воздух, солнечное ультрафиолетовое излучение, перепады температур. Действие этих факторов ведет к образованию внутри растений избытка свободных радикалов – частей молекул, которые несут электрический заряд. Они свободны в том смысле, что готовы разрушить любую клеточную структуру, привести к гибели клетки или группу клеток. Избыток свободных радикалов является причиной старения организма, в том числе и организма человека.

Прорастающим семенам помогает выжить иммунитет, их высочайшая устойчивость к неблагоприятным факторам. Против свободных радикалов действуют антиокислители, или антиоксиданты. Важнейшие из них – витамины А, С, Е и селен. Природа наделила живые организмы способностью к образованию антиоксидантов, но у растений и животных эта способность проявляется по-разному.

Считается, что в организме животных витаминов гораздо больше, чем в растениях. В зеленом, спокойно растущем растении витаминов мало. Совсем другое дело – прорастающие семена. Попадая в экстремальные условия, они вынуждены противодействовать тем неблагоприятным факторам, о которых мы уже говорили. В результате их способность к выработке витаминов-антиоксидантов резко возрастает. Например, в проростках пшеницы в течение нескольких суток многократно увеличивается количество витамина Е, а в проростках бобовых растений количество их основного антиоксиданта – витамина С – в 600 (!) раз больше, чем в исходных сухих семенах. Резкое увеличение количества витаминов свойственно только прорастающим семенам: ведь они должны быстро преодолеть все препятствия на пути к солнечному свету. Позже, когда начинает работать корневая система и появляются всходы, содержание витаминов значительно снижается. Считается, что в зеленых растениях витаминов в среднем в 340 раз меньше, чем в проростках. Таким образом, используя в пищу пророщенные семена, мы получаем максимальное количество столь необходимых нашему организму природных витаминов-антиоксидантов, защищающих нас от болезней и продлевающих нашу жизнь.

Следует особо отметить, что проростки – это натуральный, природный продукт. Все полезные вещества находятся в них в естественных, сбалансированных количествах и сочетаниях, эти вещества встроены в органическую систему живой ткани, и их усвоение не сказывается на здоровье человека отрицательно, что может наблюдаться при употреблении некоторых фармацевтических средств. Кроме того, ферменты, образующиеся в прорастающих семенах, расщепляют сложные запасные вещества (белки, жиры, углеводы) на более простые (аминокислоты, жирные кислоты, простые сахара), и при использовании проростков в пищу организм человека тратит гораздо меньше сил на их переваривание и усвоение по сравнению с любыми продуктами, полученными из сухого зерна.

Пророщенные семена – оздоровительный продукт, однако это не лекарственная пуля, направленная против конкретного болезненного симптома. При их регулярном потреблении под воздействием самых разнообразных полезных для человека веществ, а также энергии прорастающего семени происходит оздоровление организма, избавление одновременно от многих недугов. Введение проростков в рацион стимулирует обмен веществ и кроветворение, повышает иммунитет, компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует очищению организма от шлаков и интенсивному пищеварению, повышает потенцию, замедляет процессы старения.

Хотелось бы для начала подробнее остановиться на свойствах и составе именно пшеницы как самого популярного для проращивания злака.

Восемь тысячелетий человек употребляет пшеницу в пищу. Еще первобытные люди оценили этот удивительный злак.

Истинная ценность пшеницы заключена в целом зерне – оно содержит 12—15 % белка и до 70 % углеводов. Ни один другой злак не дает столь выгодного сочетания этих двух жизненных начал. Первое из них представлено в пшеничном зерне клейковиной, второе – крахмалом.

Пшеница является носителем энергии жизни, роста, развития всего живого на земле, начиная с генного, клеточного уровня. Недостаток этой энергии сказывается на печени, почках и работе всей выделительной системы.

Попадая в желудок, пшеница не только активно подпитывает организм энергией, активно укрепляя и стимулируя защитные силы организма, но и вырабатывает много слизи и тепла, что способствует лечению болезней печени и желчного пузыря, повышает иммунитет. В пшенице содержатся витамины А и D. Обновляющие свойства этого злака с давних времен использовали тибетские врачи при лечении ран, опухолей, отеков. Полезна пшеница при болезнях простаты, также она очищает почки, мочевой пузырь, облегчает боль при язвах кишечника.

В проростках пшеницы и ржи содержатся белки, углеводы, фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен, медь, ванадий и др., витамины B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, F, биотин. Они способствуют нормальной работе мозга и сердца, облегчают последствия перенесенных стрессов, улучшают состояние кожи и волос, замедляют процесс старения. Особенно они полезны детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда.

В проростках гречихи присутствуют белки, углеводы, много магния, фосфора, цинка, кобальта, марганца, а также кальций, фосфор, железо, медь, бор, йод, никель, витамины B1, B2, B3, рутин (антисклеротический витамин). Они повышают уровень гемоглобина, укрепляют стенки кровеносных сосудов, уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, препятствуют кровоизлиянию в сетчатку глаза. Показаны при ишемической болезни сердца и гипертонии, сахарном диабете, анемии и хронических стрессах, при лечении бронхита и ангины.

В проростках подсолнечника содержатся высококачественные белки и жиры, лецитин, большое количество магния, кальция, железа, а также йод, марганец, медь, фтор, кобальт, витамины, B1, B2, B3, B5, B6, B9, D, E, F, биотин, каротин. Они нормализуют кислотно-щелочной баланс организма, укрепляют нервную систему, способствуют сохранению хорошего зрения, улучшают состояние кожи, замедляют процесс старения.

Кунжут богат высококачественными белками и жирами. Содержит больше кальция, чем любая другая растительная пища, а также магний, калий, железо, фосфор, витамины группы B, каротин. Укрепляет скелет, зубы и ногти, способствует профилактике остеопороза. Показан при снижении зрения и переломах, особенно

полезен детям в период смены зубов и интенсивного роста, женщинам после 45 лет.

В проростках чечевицы присутствуют высококачественные белки, большое количество кальция, фосфора, магния, цинка, железа, селена, а также медь, витамины С, Е, F, В1, В3, В6, В9. Они способствуют кроветворению, ускоряют процессы выздоровления, особенно полезны ослабленным и часто болеющим детям и взрослым, рекомендуются при анемии и кровопотерях, для профилактики бронхита и пневмонии, после перенесения ангин и простуд.

В проростках сои содержатся высококачественные белки и жиры, клетчатка, лецитин, большое количество кальция, калия, магния, железа, цинка, селена, а также фосфор, марганец, фтор, медь, кобальт, витамины С, В1, В2, В3, каротин. Они содержат полный набор аминокислот, необходимых человеку для синтеза белка, нормализуют обмен веществ, избавляют от излишков холестерина, способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации работы печени, улучшают работу головного мозга, снимают нервную раздражительность и усталость, улучшают сон.

Какое зерно можно проращивать в домашних условиях? Практически все: пшеницу, рожь, все бобовые культуры, ячмень, лущеный подсолнечник и даже арахис. Их можно есть в сыром виде, в виде салатов, в вареном виде как гарнир к мясу и рыбе (хотя, конечно, последний вариант не самый лучший, так как при варке проростки теряют часть своих полезных свойств).

Если в ближайшем супермаркете проростков не продают, можно проращивать зерна самостоятельно, прямо на подоконнике. Это позволит круглый год иметь под рукой проростки, не выходя из собственной квартиры.

Для проращивания можно использовать практически все виды злаковых, бобовых, семян овощей и орехов. Наиболее распространенными и доступными являются зерна пшеницы, ржи, чечевица, фасоль всех видов, горох, гречиха, семена подсолнечника, редиса и т. д.

1. Промыть холодной водой 50 – 100 г зерен (это суточная норма для одного человека, однако начинать можно и с меньшего количества в зависимости от восприимчивости организма). При этом всплывшие зерна использовать не следует, они не прорастут.

2. Зерно засыпать в плоскую стеклянную, фарфоровую или эмалированную посуду слоем не более 2 см для обеспечения равномерного прорастания. Зерна можно насыпать либо на подстеленную ткань или марлю, либо непосредственно на дно посуды. Сверху накрыть тканью или марлей и залить водой комнатной температуры до верхнего уровня зерна. Можно даже рассыпать зерно на дно посуды и ничем не прикрывать, но нужно следить, чтобы в толще зерна сохранялась влага. При этом следует хотя бы один раз в день перемешивать содержимое для равномерного смачивания зерен водой и их эффективного прорастания. В дальнейшем необходимо увлажнять верхнюю ткань.

3. Посуду или поднос с пшеницей рекомендуется поставить в теплое затемненное место.

4. Прорастание зерен до рекомендованных 1 – 3 мм происходит примерно за сутки в зависимости от температуры окружающей среды и качества зерна. Можно использовать в пищу зерна с чуть проклюнувшимися ростками и даже просто набухшие (прорастание зерен происходит не одновременно, и те, которые еще не проклюнулись, но уже налились соками, являются полноценным продуктом).

5. Пророщенные зерна нужно хорошо промыть под струей воды для удаления запаха (желательно сначала теплой, затем – холодной, до тех пор, пока вода не станет совершенно прозрачной), так как в зернах могут развиваться грибковые микроорганизмы.

Имейте в виду:

1) при проращивании зерна следует поддерживать в таком состоянии, чтобы они были не слишком сухими и не слишком мокрыми. Если они будут слишком сухими, зародыш в них погибнет, а если слишком влажными, появится плесень;

2) не проращивайте семена слишком долго, так как проростки тогда будут жесткими и горькими на вкус;

3) некоторые проростки бобовых содержат вредные для здоровья вещества, которые при кипячении полностью разрушаются. Поэтому проростки соевых бобов и гороха надо подвергнуть бланшированию в кипящей воде в течение короткого времени, если они не предназначены для варки вместе с каким-либо кушаньем. Проростки

фасоли золотистой, чечевицы и люцерны вы можете спокойно есть в сыром виде;

4) пророщенные зерна или блюда из них лучше употреблять сразу, но можно хранить в холодильнике до 3 – 4 дней. Для хранения таких блюд желательно добавить в качестве консервантов мед и лимон. Если при хранении в холодильнике размолотая пророщенная пшеница потемнела (окислилась), особенно в смеси с орехами или другими добавками, то ее употреблять не следует.

Глава 2. Зеленая панацея

Казалось бы, после долгой зимы приход весны должен не только радовать людей, но и придавать им больше сил, увеличивать работоспособность. Не тут-то было. Как раз в это время у большинства появляются усталость, апатия, раздражительность, бессонница. Весной обостряются многие хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные.

Дело в том, что в весенний период в организме нарушается согласование биоритмов различных органов и систем. Это связано с тем, что с апреля по июнь организм перестраивается с минимального уровня общей активности (биологической зимы) на максимальный (биологическое лето). К тому же весной увеличивается продолжительность светового дня, возрастает солнечная активность и напряженность магнитного поля.

Организм активно реагирует на эти изменения. Повышается возбудимость нервной системы, усиливается образование гормонов гипофиза, щитовидной железы, надпочечников и половых желез. В результате происходит усиление воспалительных и аллергических реакций, повышение проницаемости сосудов, возрастает их чувствительность на скачки температуры, влажности и атмосферного давления. Получается, что весной организм имеет очень высокую реактивность и низкую устойчивость к внешним раздражителям.

Кроме того, весной идет генетическая перестройка ритма выработки ферментов и гормонов желудочно-кишечного тракта, что обусловлено исторически сложившейся традицией перехода с зимнего на весенний пищевой рацион. Вы, наверное, замечали, что весной хочется пожевать чего-нибудь свеженького, зелененького, и мы с удовольствием едим зеленый лук, петрушку, укроп, в то время как зимой спокойно обходились без них.

Чтобы помочь организму преодолеть возможные весенние недомогания, очень полезно ежедневно употреблять проростки злаковых культур, которые обладают не только питательными, но и целебными свойствами.

В настоящее время проросшие зерна очень популярны как лечебное средство при многих заболеваниях, а также для поддержания тонуса организма, повышения его работоспособности и сопротивляемости инфекциям, для предупреждения болезней, а также в неблагоприятной экологической обстановке.

Практически весь мир спасает свое здоровье ростками пшеницы. В Париже, например, они продаются в овощных лавках. В Англии в любой аптеке можно приобрести сушеные ростки пшеницы в коробочках. В США продаются пастеризованные ростки, растертые в порошок или спрессованные в таблетки, и американцы пользуются ими, как солью, но, естественно, в большем количестве.

Пшеничные проростки, которые в весенний период с лихвой восполняют дефицит витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ, необходимых нашему организму, можно купить в аптеках или в специальных отделах многих продуктовых магазинов. По сути дела они являются прекрасными пищевыми добавками.

Простуда, грипп, ангина

1. Требуется: 2 ст. л. сухих листьев малины, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 лимона, 3 ст. л. меда, 500 мл воды.

Приготовление. Измельченные листья малины смешать с проростками, залить горячей водой и настаивать, накрыв крышкой, 15 минут. Готовый чай процедить, выжать в него сок лимона, добавить мед, размешать.

Применение. Весь чай выпить за один раз, после чего сразу же лечь в постель.

Этот чай – отличное потогонное и жаропонижающее средство.

2. Требуется: 300 мл 40 % медицинского спирта или водки, 1 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 ст. л. цветков сирени.

Приготовление. Свежие цветки сирени и проростки залить водкой или спиртом, накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на неделю. Затем настойку процедить.

Применение. Растирать тело 5 – 6 раз в день во время сильных простудных заболеваний, при кашле, насморке. Хранить в темном прохладном месте.

3. Требуется: 300 мл водки, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Можжевельник и проростки измельчить. Затем смешать с водкой и настаивать средство 3 – 4 недели. Когда настойка будет готова, процедить ее.

Применение. Применять для растираний тела при сильной простуде.

4. Требуется: 2 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 800 мл воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Травы измельчить и тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать в течение 1 часа. Затем поставить на огонь, довести до кипения и поддержать на огне еще 2 – 3 минуты. После этого остудить отвар, процедить и перелить в стеклянную банку.

Применение. Пить на ночь по 1 стакану этого отвара в течение недели.

5. Требуется: 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. листьев эвкалипта, 2 ст. л. цветков липы, 200 мл водки.

Приготовление. Травы измельчить, залить водкой, настаивать 14 дней.

Настойку процедить.

Применение. Применять при начинающемся гриппе. Для этого в 1 стакан теплой воды добавить 10—20 капель настойки, тщательно размешать до полного растворения и выпить залпом. Применять 2 – 3 раза в день до еды.

6. Требуется: 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 600 мл воды.

Приготовление. Травяную смесь залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20—30 минут.

Применение. Принимать отвар по 0,3 стакана 3 раза в день при гриппе 4 дня подряд.

7. Требуется: 1 ст. л. цветков черной бузины, 1 ст. л. цветов калины, 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 600 мл кипятка.

Приготовление. Смешать измельченные растения. Смесь залить кипятком и варить на медленном огне 15—20 минут, затем остудить и процедить.

Применение. При начинающемся гриппе принимать на ночь 1 стакан отвара. Это средство поможет вам справиться с болезнью в самом начале и не дать ей развиваться. Кроме того, это средство можно применять для профилактики простудных заболеваний, так как оно повышает иммунитет и обладает антибактериальным действием.

8. Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 200 мл свежего капустного сока, 200 мл водки.

Приготовление. В водку добавить крапиву, проростки, все тщательно перемешать. Белокочанную капусту порубить и выжать сок. Полученный капустный сок добавить в спиртовую настойку. Настойку оставить на 20 дней, предварительно накрыв крышкой. По истечении данного срока остаток отжать и настойку процедить через двойной слой марли.

Применение. При гриппе и температуре выше 38 °С обтирать все тело. Затем завернуться в простыню, смоченную этой спиртовой настойкой, а сверху накрыться еще чем-нибудь теплым. Простыню снять тогда, когда появится испарина. Эта настойка хорошо снижает температуру.

9. Требуется: 1 ч. л. травы полыни, 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 300 мл 70 % спирта.

Приготовление. Травы измельчить, положить в стеклянную бутылку, залить спиртом. Настаивать в течение 7 дней в прохладном темном месте, затем процедить, отфильтровать.

Применение. При ангине на 1 стакан кипяченой воды добавить 30 капель спиртовой травяной настойки. Полоскать горло 5 – 6 раз в день до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

10. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 20 г плодов шиповника, 10 г плодов аниса, 600 мл воды, сахар по вкусу.

Приготовление. Смешать проростки, анис, шиповник, заварить кипятком и настаивать в течение 40 минут. Когда настой остынет до комнатной температуры, процедить его.

Применение. Принимать внутрь по 0,3 стакана 4 раза в день за 15 минут до приема пищи, подсластив сахаром. Настой оказывает лечебное действие при ангине.

11. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 часа настаиваться. Затем процедить.

Применение. Полоскать настоем горло 5 раз в день. Это средство хорошо помогает при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей.

12. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы залить кипятком и поставить на 30 минут настаиваться. Затем настой процедить и остудить.

Применение. Принимать внутрь по 0,5 стакана 3 раза в день.

13. Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. цветков липы, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы ржи, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и поставить на 15—20 минут настаиваться. Затем настой процедить и остудить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день при простудных заболеваниях горла и верхних дыхательных путей.

14. Требуется: 300 мл водки, 2 ч. л. ягод можжевельника, 2 ч. л. травы зверобоя, 1 ст. л. пророщенных зерен ржи.

Приготовление. Можжевельник, проростки и зверобой измельчить, добавить водку, все тщательно перемешать. Поставить на

3 – 4 дня настаиваться в темное прохладное место. Когда настойка будет готова, отфильтровать ее и процедить.

Применение. Применять для растираний тела при сильной простуде.

15. Требуется: 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь измельчить, залить кипятком и настаивать 30—40 минут. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 – 3 раза в день после еды как отхаркивающее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство.

16. Требуется: 1 ст. л. сухих листьев малины, 1 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 10 мл сока лимона, 3 ст. л. меда, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь заварить кипятком и настаивать, накрыв полотенцем, 5 минут. Готовый чай процедить, добавить в него сок лимона и мед.

Применение. Пить этот чай 3 раза в день после приема пищи по 1 стакану.

17. Для лечения трахеитов и бронхитов с мокрым кашлем пользуются следующим сбором.

Требуется: 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. пророщенных зерен кукурузы, 1 ст. л. цветков душицы, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы заварить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 30 минут. Затем процедить.

Применение. Принимать по 0,25 стакана через каждые 3 часа при бронхитах, трахеитах, воспалениях легких.

18. Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 2 ст. л. сухой травы мать-и-мачехи, 2 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 минут настаиваться.

Применение. Вдыхать пары отвара.

19. Для сеанса ингаляции при гайморите.

Требуется: 4 ст. л. сухих пророщенных зерен пшеницы, 1 л воды.

Приготовление. Проростки залить водой. Все довести до кипения в кастрюле с высокими стенками.

Применение. Укутав голову, нужно медленно вдыхать пар носом. Процедуру проводить до тех пор, пока идет испарение из кастрюли.

Туберкулез

1. Требуется: 1 лист алоэ, 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 200 мл касторового масла, 20 г шоколада.

Приготовление. Лист алоэ пропустить через мясорубку, положить в эмалированную кастрюлю и смешать с касторовым маслом. Кастрюлю поставить на медленный огонь и довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить. Кастрюлю снять с огня, добавить проростки, растопленный на водяной бане шоколад, весь состав тщательно перемешать, остудить в течение 1 – 2 часов и сложить в любую стеклянную посуду, лучше всего в небольшую банку.

Массу поставить в холодильник и хранить 6 – 7 дней.

Применение. Принимать по 50 г 2 – 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать перерыв на месяц и после этого курс повторить.

2. Требуется: 400 мл отвара пророщенных зерен пшеницы, 50 г меда, 1 лимон.

Приготовление. Лимон нарезать небольшими кусочками. Мед растопить и смешать с лимоном. Не забудьте добавить слегка подогретый отвар проростков и все тщательно перемешать.

Применение. Принимать смесь 3 раза в день по 1 ст. л. во время еды, а после этого обязательно пить 1 – 2 стакана горячей воды. Результат будет замечен уже на 10-й день приема.

3. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 4 ст. л. травы пустырника, 2 ст. л. листьев подорожника, 800 мл воды, сахар или мед по вкусу.

Приготовление. Травы измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20 минут. Когда настой остынет, процедить его через марлю.

Применение. Принимать настой 2 раза в сутки по 100 мл, желательно в подогретом виде. В настой добавлять мед или сахар по вкусу. Курс лечения – 2 – 3 месяца.

4. Требуется: 3 ст. л. измельченных корней девясила, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 500 мл воды, 200 мл оливкового масла, 400 мл липового меда.

Приготовление. Травы перемешать, залить кипятком и прокипятить в течение 20—30 минут. Затем остудить и процедить. Когда отвар закипит, густой мед растворить до жидкого состояния на водяной бане, соединить с горячим оливковым маслом. Как только будет готов травяной отвар, влить туда мед, смешанный с оливковым маслом, тщательно размешать. Полученную смесь оставить в прохладном темном месте, лучше в холодильнике на нижней полке, на 2 недели.

Применение. Перед применением хорошо взболтать и принимать по 1 ч. л. 3 – 5 раз в день за 30 минут до еды. Эту смесь применять при затяжном туберкулезе и воспалении легких. Курс лечения – 10—15 дней.

Раны, порезы, фурункулы, язвы, ушибы

1. Требуется: 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. пророщенных зерен ржи, 20 г вазелина, 100 мл воды.

Приготовление. Растения измельчить, залить кипятком так, чтобы получилась кашицеобразная масса. Накрыть крышкой, дать настояться в течение 10 минут. Затем добавить в полученную смесь вазелин и все тщательно перемешать.

Применение. Наносить готовую мазь непосредственно на пораженные участки кожи.

2. Требуется: 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. шишек хмеля, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы измельчить, залить кипятком и варить на водяной бане в течение 15 минут, после чего процедить.

Применение. Теплую кашицу нанести на 20 минут на пораженные участки кожи, затем ополоснуть оставшимся отваром.

3. Для лечения запущенных фурункулов вам поможет следующая мазь:

Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 ст. л. измельченных листьев алоэ, 1 ст. л. листьев тысячелистника, 1 желток, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. растительного масла, 0,5 л воды.

Приготовление. Смесь растений залить кипятком и поставить на 10—15 минут настаиваться. После того как смесь остынет, смешать ее с желтком, медом и растительным маслом.

Применение. С помощью ватного тампона нанести мазь на пораженную поверхность, держать в течение 5 – 10 минут, не давая смеси высохнуть. По прошествии этого времени смыть мазь теплой водой.

4. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. цветов ромашки аптечной, 1 л кипятка.

Приготовление. Проростки залить кипятком и настаивать в течение 3 – 4 часов. Остудить. Профильтровать.

Применение. Применять для промывания ран.

5. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. сухой измельченной травы тысячелистника обыкновенного, 1 л кипятка.

Приготовление. Залить смесь крутым кипятком. Настаивать в течение 2 – 3 часов и тщательно профильтровать. Затем настоем остудить.

Применение. Применять для промываний ран, абсцессов и трофических язв.

6. Требуется: 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Травы сложить в термос и залить кипятком. Настаивать в течение 6 часов. По истечении положенного времени профильтровать отвар до полной прозрачности, удалить все отходы. Остудить до температуры 30—40 °С.

Применение. Применять для промываний и примочек при гнойных инфицированных ранах, фурункулах, абсцессах и трофических язвах.

7. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. свежего сока алоэ, 1 ст. л. 3%-ной перекиси водорода, 0,5 л воды.

Приготовление. Проростки залить водой и на слабом огне довести до кипения. Профильтровать. Остудить отвар до комнатной температуры и смешать со свежим соком алоэ и перекисью водорода. Взболтать полученную смесь и поставить в темное прохладное место на 2 – 3 часа. Перед применением согреть смесь до комнатной температуры.

Применение. Применять для промываний ран и язв.

8. Для примочек при фурункулах и абсцессах используют следующий рецепт.

Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление. Смесь залить водой и на слабом огне довести до кипения.

Через 5 минут снять отвар с огня и настаивать 30—40 минут.

Профильтровать.

Применение. Теплым отваром можно промыть раны, язвы или делать примочки при фурункулах, абсцессах.

9. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. травы ромашки аптечной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, плотно закрыть крышкой и настаивать часов 5 – 6. Затем профильтровать.

Применение. Намочить марлевую салфетку в настое, приложить к ране и наложить фиксирующую повязку на 15—20 минут. После этого повязку снять и промыть рану оставшимся настоем.

10. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен ржи, 2 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление. Смесь залить водой и 20—30 минут подержать на слабом огне. Затем остудить, профильтровать до тех пор, пока отвар не станет прозрачным, без осадка.

Применение. Протирать этим настоем кожные язвочки.

11. Требуется: 4 ст. л. пророщенных зерен ржи, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Проростки поместить в термос и залить горячей водой. Настаивать в течение 1 – 2 часов. По прошествии этого времени тщательно профильтровать настой и удалить все отходы.

Применение. Теплым настоем промывать раны. При наличии можно добавить к данному настою 150 мл раствора фурацилина. Эффект значительно усилится.

12. Для промывания трофических язв рекомендую отвары и настои из проростков.

Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения. Через 2 – 3 минуты снять с огня и настаивать в течение 20—30 минут. Затем профильтровать, слегка остудить.

Применение. Применять для промываний ран и язв.

13. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 ст. л. травы ромашки аптечной, 0,5 л кипятка. Приготовление. Смесь залить кипятком и настаивать 5 – 6 часов. Затем тщательно профильтровать. Настой должен быть прозрачным, без осадка. Применение. Теплым настоем промывать язвы и раны.

14. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен ржи, 2 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. листьев подорожника большого, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить водой и поставить на слабый огонь. Довести до кипения и дать немного остыть. Теплый отвар тщательно профильтровать, закрыть крышкой и укутать полотенцем. Через 10—15 минут профильтровать.

Применение. Промывать этим настоем раны и язвы.

15. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен кукурузы, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы залить крутым кипятком, тщательно укутать и настаивать 2 – 3 часа. Затем тщательно профильтровать.

Применение. Промывать теплым раствором язвочки.

16. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. свежего сока алоэ древовидного, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Проростки залить крутым кипятком и заварить в термосе.

Через 5 – 6 часов профильтровать. Настой должен получиться прозрачным. К еще теплomu настою добавить свежий сок алоэ древовидного. Взболтать полученный раствор и настаивать еще 1 – 2 часа в холодном темном месте.

Перед употреблением разогреть раствор на слабом огне, довести до кипения.

Затем остудить.

Применение. Промывать теплым раствором раны и язвы.

17. Требуется: 4 листа белокочанной капусты, 2 ч. л. меда, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Залить проростки горячей водой, настаивать 2 – 3 часа. Процедить. Капустные листья пропустить через мясорубку, к кашице добавить растопленный мед, соединить с настоем проростков и все тщательно перемешать.

Применение. Наложить полученную смесь на марлевую салфетку и привязать к месту ожога. Как только повязка нагреется (через 1 – 2 часа), обязательно заменить ее на другую. Средство эффективно при ожогах различной тяжести.

18. Требуется: 100 мл растительного масла, 1 яйцо, 200 мл отвара пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Яйцо смешать с растительным маслом, налить отвар проростков и еще раз тщательно перемешать.

Применение. Обильно смазать ожог и забинтовать. Если ожог не очень сильный, нужно менять повязку 1 раз в день. Если ожог с волдырями, то, когда смесь высохнет, заменить повязку на новую.

19. Требуется: 100 г смолы сосны, 200 г свиного сала, 300 г пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Свежие проростки хорошо растереть до появления сока. Все остальные компоненты растопить и прокипятить на слабом огне, постоянно помешивая, 30 минут. Через 10 минут после варки добавить растертые проростки. Теплый раствор поместить в стеклянную посуду.

Применение. Наносить эту смесь через марлевую повязку на место ожога. До тех пор, пока ожог не пройдет, использовать эту смесь каждый день.

20. Требуется: 1 ст. л. цветков клевера, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Клевер и проростки завернуть в марлю, завязать и опустить в кипящую воду, подержать там 2 – 3 минуты.

Применение. После этого марлевый мешочек накладывать на ушибленное место и забинтовывать. По мере высыхания смачивать вновь. Через 2 – 3 дня выполнения этой процедуры вы почувствуете облегчение.

21. Требуется: 1 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 25 г ланолина, 25 г вазелина. Приготовление. Свежие вымытые листья подорожника и проростки провернуть через мясорубку, в кашицу добавить растопленный вазелин и ланолин. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Применение. Накладывать мазь на поврежденное место, слегка втирая в кожу. Если ушиб при этом сопровождается синяками, то использовать это средство как можно чаще – 5 – 6 раз в день.

22. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. листьев полыни, 200 мл водки.

Приготовление. Проростки и траву полыни перемешать и пропустить через соковыжималку. В образовавшийся сок добавить водку и взболтать, настаивать 4 – 5 дней в холодильнике.

Применение. Использовать эту настойку в виде холодных примочек при сильных ушибах до тех пор, пока не спадет отечность.

23. Требуется: 2 ст. л. настоя пророщенных зерен пшеницы, 5 – 6 зубчиков чеснока, 1 ст. л. 6 % уксуса.

Приготовление. Чеснок натереть на мелкой терке. Затем залить его получившимся столовым уксусом и настоем проростков, настаивать 12 часов.

Применение. Наносить смесь на ушиб и наложить сверху фиксирующую повязку.

24. Требуется: 4 ст. л. настоя пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. аптечной спиртовой настойки арники горной, 200 мл воды.

Приготовление. Настой проростков перемешать со спиртовой настойкой арники. В настойку налить теплую кипяченую воду.

Применение. Делать примочки по 3 – 4 раза в день, накладывая их на поврежденный участок.

Стоматит, заболевания десен

1. Требуется: 2 ст. л. сока травы горца перечного, 2 ч. л. соцветий календулы, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. травы чистотела, 1 л кипятка.

Приготовление. Залить все вышеперечисленные компоненты кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 10—15 минут.

Применение. Рекомендуется полоскать полость рта горячим настоем.

2. При появлении мелких ранок во рту рекомендуется проверенное временем средство.

Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Проростки измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 10—15 минут. Затем процедить.

Применение. После этого горячим настоем полоскать рот.

3. Можно в качестве профилактики стоматита использовать следующий отвар.

Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. цветков бузины красной, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 30 минут настаиваться.

Применение. Горячим отваром полоскать рот утром и вечером. Данный отвар является прекрасным антисептическим средством, что в максимальные сроки обеспечивает скорейшее исцеление, а также оказывает профилактическое действие.

4. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, несколько ягод лесной земляники, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Проростки и землянику залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 30 минут.

Применение. Полученным настоем прополоскать рот. Эффект наступает спустя несколько дней.

5. Требуется: 2 ст. л. листьев ежевики сизой, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Залить перечисленные компоненты кипятком и дать смеси настояться в течение 10 минут, процедить.

Применение. Когда настой немного остынет, прополоскать им рот. Данное средство обладает прекрасным противовоспалительным действием; в результате его использования десны очень быстро заживают и прекращают кровоточить.

6. Требуется: 2 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Измельчить сырье и залить их кипятком. Настаивать в течение 30 минут, по окончании указанного времени смесь процедить.

Применение. Рекомендуется применять для полоскания полости рта при воспалительных процессах слизистой оболочки рта и десен.

7. Требуется: 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Перечисленные компоненты залить кипятком и дать настояться в течение 8 часов. После этого настой процедить.

Применение. Применять для полоскания рта.

8. Требуется: 1 ст. л. листьев вербены, 1 – 2 ст. л. листьев тимьяна, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 л кипятка.

Приготовление. Все вышеперечисленные компоненты залить кипятком, накрыть крышкой и дать смеси настояться, затем процедить.

Применение. Применять данный настой в качестве полоскания при стоматите и при воспалении слизистой оболочки рта.

9. Требуется: 8 ч. л. листьев мяты, 2 – 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Траву измельчить, добавить зерна, залить кипятком и настаивать в течение 4 часов, процедить.

Применение. Настой можно применять для полоскания при воспалительных процессах десен и полости рта.

10. При флюсах, зубной боли, заболеваниях десен можно использовать следующие отвары.

Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. измельченной коры дуба, 1 л кипятка.

Приготовление. Проростки и кору заварить кипятком, поставить на 40 минут настаиваться, процедить.

Применение. Полоскать отваром рот.

11. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и настаивать 5 – 6 часов. Остудить до температуры 37 °С. Профильтровать.

Применение. Полоскать этим отваром рот при любых поражениях слизистой оболочки рта.

12. Требуется: 2 ч. л. пророщенных зерен ржи, 2 ч. л. листьев мяты перечной, 2 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь положить в термос, залить кипятком, закрыть крышкой и поставить на 6 – 8 часов настаиваться. Затем профильтровать.

Применение. Полоскать этим раствором рот при любых поражениях слизистой оболочки рта.

13. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. измельченной коры дуба, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы залить кипятком, поставить на 40 минут настаиваться. Затем профильтровать и остудить.

Применение. Полоскать готовым отваром полость рта при поражениях слизистой оболочки.

14. При кариесе используют полоскания настоями, отварами и настоянками из проростков.

Требуется: 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 л кипятка.

Приготовление. Проростки залить кипятком и варить на медленном огне в течение 20 минут. Затем отвар процедить и остудить.

Применение. Полоскать отваром полость рта.

15. Требуется: 3 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ч. л. листьев зверобоя продырявленного, 3 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного, 2 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы измельчить, залить кипятком и поставить на 3 часа настаиваться. После этого настой процедить и слегка остудить.

Применение. Смазывать этим настоем воспаленные десны.

Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы залить кипятком и настаивать в течение 5 – 6 часов, затем прокипятить, остудить и профильтровать.

Применение. Полоскать отваром рот при поражениях слизистой оболочки.

Стенокардия, атеросклероз, артериальная гипертония

1. Требуется: 1 ч. л. цветков арники горной, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 300 мл 70 % спирта.

Приготовление. Травы измельчить, залить спиртом и поставить на 3 – 4 дня на солнце. Когда положенный срок истечет, настойку процедить через двойной слой марли.

Применение. Пить настойку по 10 капель на 1 стакан воды 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 – 3 недели. Такую настойку рекомендуется употреблять при стенокардии, кардиосклерозе.

2. Требуется: 1 клубень картофеля, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 500 мл воды.

Приготовление. Растения измельчить, залить крутым кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 часа настаиваться в темное и прохладное место.

Затем процедить. Небольшой сырой клубень картофеля пропустить через мясорубку, сок отжать. В остуженный настой добавить картофельный сок, все тщательно перемешать.

Применение. Смесь пить по 2 ст. л. 5 – 6 раз в день за 1 час до еды или через 2 – 3 часа после еды. Применять при гипертонической болезни I и II стадий, при атеросклерозе сосудов головного мозга.

3. Требуется: 10 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 л воды.

Приготовление. Положить проростки и боярышник в эмалированную кастрюлю, залить кипящей водой, кастрюлю укутать чем-нибудь теплым и оставить на 48 часов. Потом настой процедить через марлю, ягоды боярышника также выжать, ягодный сок добавить в настой.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды. Этот настой – хорошее средство при стенокардии и ишемической болезни сердца.

4. Требуется: 0,5 ст. л. цветков василька, 0,5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. травы пустырника, 600 мл воды.

Приготовление. Высушенные цветки василька, траву тысячелистника и проростки заварить крутым кипятком, настаивать 10 минут, затем кастрюлю с травами поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, проварить в течение 20 минут на медленном огне. Охлажденный отвар процедить.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 1 раз в день через 30 минут после приема пищи. Курс лечения – 10 дней, затем 10 дней перерыва, а потом лечение нужно возобновить. Так повторить еще 2 раза, после проведенного курса лечения вы обязательно почувствуете улучшение. Этот отвар применять при вегетососудистой дистонии по сердечному типу.

5. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 500 мл воды.

Приготовление. Сбор трав залить крутым кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Пить весь настой в течение 1 дня постепенно, лучше всего, если вы будете пить настой очень медленно, задерживая жидкость на несколько секунд во рту. Наиболее благоприятное время для приема отвара – до еды и утром натощак.

Курс лечения – 7 – 10 дней. Применять при болях в сердце.

6. Требуется: 1 небольшой измельченный корень валерианы, 1 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. травы шалфея, 100 мл 70 % спирта.

Приготовление. Корень валерианы, проростки и шалфей измельчить и настаивать 16—18 дней в спирте. После того как настойка будет готова, пропустить ее через фильтр.

Применение. Перед тем как ложиться спать, смочить в настойке ватный тампон и нюхать по 30 секунд поочередно каждой ноздрей. Эту процедуру проделывать в течение 2 – 3 недель, перерывов в лечении делать не следует. Через 7 дней у вас значительно улучшится сон, пройдут головные боли, нормализуется артериальное давление.

7. Требуется: 3 ч. л. цветков календулы лекарственной, 2 ч. л. травы душицы, 1 ч. л. цветков бузины, 1 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 л кипятка.

Приготовление. Календулу, душицу, бузину, проростки заварить крутым кипятком, поставить на огонь и кипятить в течение 10 минут,

после этого остудить. Охлажденный настой процедить через марлю 2 раза.

Применение. Принимать в холодном виде по 1 ст. л. 4 раза в день при сердечной недостаточности, после перенесенного инфаркта миокарда.

8. Требуется: 3 ст. л. еловых иголок, 2 ст. л. кедровых орешков, 2 л воды, 2 – 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 яйца.

Приготовление. Яйца взбить и смешать с проростками. Одновременно еловые иголки и кедровые орешки прокипятить на слабом огне 20—30 минут до тех пор, пока они не станут мягкими. Отвар остудить, затем все компоненты соединить. Ни в коем случае не смешивать отвар с яйцами в горячем виде, иначе белок свернется.

Применение. Пить смесь 2 недели по 1 ч. л. после приема пищи, затем дозу постепенно увеличивать: во время 3 – 4 недели – по 2 ч. л., во время 5 недели – по 4 ч. л., после этого дозу уменьшать в обратном порядке. Смесь можно давать больному, недавно перенесшему прединфарктное состояние.

9. Требуется: 4 ст. л. травы горца птичьего, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. травы вереска, 1 л воды.

Приготовление. Залить проростки водой комнатной температуры и поставить на сильный огонь, дать закипеть и сразу же снять с огня, оставив настаиваться в темном прохладном месте на 12 часов. Мелко нарезанные травы залить отваром из проростков, проварить 10 минут и настаивать еще 30 минут. После этого отвар процедить.

Применение. Принимать по 4 ст. л. 3 раза в день: 2 ст. л. перед едой и 2 ст. л. после приема пищи.

Отвар укрепляет сосуды, при систематическом его использовании повышается возможность предупредить некоторые сердечные заболевания.

10. Требуется: 300 мл 70 % спирта, 500 мл морковного сока, 200 г сахара, 3 ст. л. травы чабреца, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Соединить все компоненты, хорошо перемешать, настаивать в прохладном месте в течение 3 суток в плотно закрытой посуде. Затем настойку отжать и процедить.

Применение. Пить по 50 мл 2 раза в день за 40 минут до еды запивая водой.

Настойка обладает успокаивающим действием, снимает спазм сосудов головного мозга, укрепляет нервную систему. Ее применять не более 1

раза в неделю.

11. Требуется: 5 ст. л. листьев свежей крапивы, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 350 мл водки.

Приготовление. Крапиву и проростки измельчить, добавить к ним водку и перелить в стеклянную посуду. Не забудьте ее закрыть, 1 день настаивать на солнце, затем убрать на 5 дней в темное место. Когда настойка будет готова, процедить ее и отфильтровать.

Применение. Пить по 2 ч. л. натошак и 2 ч. л. перед сном. Хранить настойку можно не более месяца в холодильнике. Средство рекомендуется применять при гипертонической болезни.

12. Требуется: 3 ст. л. плодов калины, 3 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 л воды.

Приготовление. Плоды калины и свежие проростки растереть до появления сока. Вскипятить воду в кастрюле, заварить крутым кипятком растения, прокипятить 15 минут на медленном огне и настаивать 3 часа.

Применение. Процеженный отвар принимать по 0,5 стакана 3 – 4 раза после еды.

Этот отвар снижает артериальное давление. Его рекомендуется применять при гипертонической болезни.

Гастриты, язва желудка, колиты

1. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы золототысячника, 1 лист мяты, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. измельченных корневищ аира, 2 ст. л. семян тмина, 2 ч. л. травы тысячелистника, 2 л воды.

Приготовление. Все вышеперечисленные травы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 12 часов настаиваться. После того отвар процедить. Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

2. Требуется: 1 ст. л. сухих пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л воды.

Приготовление. Проростки залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать на 15 минут. Затем процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3 раза за 40 минут до еды в день при язве желудка.

3. Очень хорошо помогает при поносе настойка из полыни и проростков.

Требуется: 2 ст. л. травы полыни, 2 ст. л. пророщенных зерен ржи, 200 мл водки.

Приготовление. Проростки и полынь измельчить, залить водкой и настаивать неделю в темном месте, периодически встряхивая бутылку.

Применение. Принимать по 1 ч. л. настойки на 0,5 стакана теплой воды при послаблении стула.

4. Также можно принимать настой проростков и зверобоя в случаях, когда организм подвержен частым обострениям колитов.

Требуется: 0,5 ч. л. пророщенных зерен ржи, 1 ч. л. травы зверобоя, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и настаивать 1 час. Затем процедить.

Применение. Пить настой 3 раза в день после еды по 1/2 стакана. Через некоторое время спазматические приступы болей в кишечнике пройдут.

5. Требуется: 2 ч. л. пророщенных зерен ржи, 10 г коры калины, 1 л воды. Приготовление. Кору измельчить, соединить с проростками и варить на медленном огне в течение 20 минут. Затем настаивать на 1 час, процедить. Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Этот настой укрепит стенки желудка, а также послужит отличным успокаивающим средством при спазмах кишечника.

6. Требуется: 1 ст. л. ягод калины, 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Ягоды размять, добавить в них измельченные проростки, все тщательно перемешать, залить кипятком и поставить на 2 часа настаиваться. Затем процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 – 4 раза в день до еды при колитах.

7. Требуется: 1,5 стакана капустного сока, 1 ст. л. пророщенных зерен ржи. Приготовление. Перемешать капустный сок и измельченные проростки. Применение. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения 40 дней. Рекомендуется при язвенной болезни желудка и колитах.

8. Требуется: 2 стакана картофельного сока, 1 ст. л. измельченных проростков.

Приготовление. Перемешать картофельный сок и измельченные проростки.

Применение. Принимать по 2 ст. л. смеси 3 раза в день перед едой.

Этот сок рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Он обладает противовоспалительным действием и способствует быстрому заживлению язвы желудка и 12 перстной кишки.

9. Требуется: 2 ч. л. сока клюквы обыкновенной, 1 ч. л. пророщенных зерен ржи, 200 мл воды.

Приготовление. Соедините сок клюквы, измельченные проростки и немного теплой воды, все тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 минут до еды.

Этот настой благотворно влияет на секрецию поджелудочной железы.

10. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. ягод крыжовника, 1 л кипятка.

Приготовление. Ягоды вымыть, размять, добавить проростки, залить кипятком и настаивать на 30—40 минут. После этого процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день при энтеритах и колитах.

11. Требуется: 2 ч. л. пророщенных зерен ржи, 2 ч. л. семян льна посевного, 1 л кипятка.

Приготовление. Проростки измельчить, добавить семена льна посевного, залить кипятком и поставить на 4 часа настаиваться. После этого процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана перед едой утром. Это средство способствует уменьшению болей при язве желудка.

12. Требуется: 2 ч. л. пророщенных зерен ржи, 3 – 4 ч. л. листьев липы, 1 л кипятка.

Приготовление. Проростки и листья измельчить, залить кипятком и поставить на 4 часа настаиваться. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день как болеутоляющее при колитах и гастритах.

13. Требуется: 1 ст. л. сухих пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. измельченных корней лопуха, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и варить на медленном огне в течение 10 минут. После этого накрыть крышкой и поставить на 40 минут настаиваться. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 1 раз в день при язве желудка.

14. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы залить кипятком и поставить на 3 часа настаиваться.

Затем настой процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 – 6 раз в день через 1 час после еды при болях в желудке.

15. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 4 ч. л. листьев малины, 1 л кипятка.

Приготовление. Проростки и листья малины залить кипятком и поставить на 2 часа настаиваться. Процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.
Это средство успокаивает боли в желудочно-кишечном тракте, а также регулирует деятельность желудка.

16. Требуется: 2 ст. л. кожуры мандарина, 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 л 70 % спирта.

Приготовление. Мандариновые корки и проростки измельчить, залить спиртом и поставить настаивать на 7 – 8 дней.

Применение. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день перед едой, запивая водой для уменьшения болей при гастритах с пониженной кислотностью.

17. Требуется: 2 ч. л. пророщенных зерен ржи, 2 ч. л. сухих ягод можжевельника, 1 л кипятка.

Приготовление. Ягоды соединить с проростками, залить кипятком и поставить на 2 часа настаиваться. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день как усиливающее средство, полезное для процесса пищеварения и возбуждающее аппетит.

18. Требуется: 2 стакана морковного сока, 1 ст. л. пророщенных зерен ржи.

Приготовление. Соединить измельченные проростки с морковным соком, тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день перед едой.
Это средство улучшает пищеварение.

19. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ч. л. сухой морской капусты, 1 л кипятка.

Приготовление. Проростки и сухую морскую капусту измельчить, залить кипятком и настаивать на 40 минут. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2 – 3 раза в день до еды.
Это средство является отличным средством, регулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта.

20. Требуется: 2 ч. л. пророщенных зерен ржи, 2 ч. л. травы незабудки, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и варить на медленном огне 10 минут. После этого настаивать на 40 минут в темном прохладном месте.

Затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день перед едой. Это средство рекомендуется при туберкулезе кишечника.

21. Требуется: 1 ч. л. пророщенных зерен ржи, 2 ч. л. цветков календулы, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь растений залить кипятком и поставить на 3 часа настаиваться.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день при язвах желудка и кишечника.

22. Требуется: 2 ч. л. плодов облепихи, 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 л кипятка.

Приготовление. Плоды облепихи и проростки залить водой и кипятить на медленном огне в течение 20 минут. После этого процедить.

Применение. Принимать перед едой по 2 ст. л. 2 раза в день при язвенной болезни пищевода и желудка.

23. Требуется: 1 ч. л. корней и травы одуванчика обыкновенного, 2 ч. л. пророщенных зерен ржи, 1 л кипятка.

Приготовление. Корень одуванчика и травы измельчить, залить кипятком и настаивать на 4 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Этот настой способствует улучшению пищеварения и возбуждению аппетита.

Заболелания печени и желчного пузыря

1. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 3 ст. л. березовых листьев, 1 ч. л. поваренной соли, 1 л кипятка.

Приготовление. Измельченные проростки и нарезанные только что сорванные листья березы растереть в ступке, заварить крутым кипятком, добавить немного поваренной соли и все тщательно размешать до полного растворения соли. Поставить на плиту, довести до кипения и поварить 20—30 минут на слабом огне под закрытой крышкой. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды в качестве лечебного чая. Курс лечения – 2 – 3 недели без перерывов. Чай улучшает желчеотделение и через некоторое время после его применения значительно улучшает состояние больного.

2. Требуется: 2 ст. л. измельченного корня цикория, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. листьев полыни горькой, 1 л воды, сахар или мед по вкусу.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком и настаивать 20—30 минут, предварительно укутав посуду с жидкостью. В процеженный травяной настой положить сахар или мед по вкусу, тщательно размешать.

Применение. Обязательно принимать в горячем виде. Настой пить при желчно-каменной болезни по 0,5 стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

3. Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 л воды.

Приготовление. Травы измельчить, залить водой комнатной температуры и кипятить на водяной бане в течение 10 минут. Затем отставить настой на 20 минут, по прошествии этого времени процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 4 раза за 30 минут до еды в день при воспалительных заболеваниях печени.

4. Требуется: 1 ч. л. травы бессмертника, 1 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 л воды.

Приготовление. Смесь залить небольшим количеством теплой воды и оставить на 7 – 8 часов, лучше на ночь, накрыв чем-нибудь. Затем настой травы довести до кипения и процедить.

Применение. Принимать его по 0,5 стакана, как чай, подсластив по вкусу липовым медом или сахаром. Желательно первую неделю принимать настой до 6 – 7 раз в день понемногу вне зависимости от приема пищи, а во вторую неделю сократить количество принимаемого настоя до 3 раз в день. После 2 недель приема лечение прекратить. Через 3 – 4 месяца вновь повторить курс в такой же последовательности. Применяется при воспалительных заболеваниях печени. Используя это лечение, необходимо строго соблюдать диету.

5. Требуется: 2 ст. л. листьев винограда, 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. измельченных корней девясила, 1 л воды.

Приготовление. Все составные части в измельченном виде перемешать между собой. Затем заварить кипяченой водой, кипятить 15—20 минут, настаивать, процедить.

Применение. Использовать при холецистите. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за несколько минут до еды, в крайнем случае, если не получится это сделать до приема пищи, то в промежутках между приемами еды, ни в коем случае не после нее, иначе результата не будет никакого.

6. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен ржи, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Проростки залить кипятком, поставить смесь на огонь и довести ее до кипения. Настаивать 20 минут.

Применение. При холецистите пить 3 – 4 раза в день после приема пищи.

7. Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ч. л. корней крапивы, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 800 мл воды, сахар или липовый мед по вкусу.

Приготовление. Заварить сухие измельченные корни крапивы кипятком, накрыть крышкой и поставить на 3 – 4 часа настаиваться. В это же время приготовить отвар из листьев крапивы и проростков. Для этого залить их крутым кипятком, прокипятить на небольшом огне в течение 20—25 минут, настаивать около 1 часа, процедить через слой марли. Процеженные настой и отвар остудить до комнатной температуры, подсластить медом или сахаром.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 2 – 5 раз в день в зависимости от тяжести заболевания за 10 минут до приема пищи. Такой лечебный чай хорошо употреблять при плохой работе печени, для улучшения ее работы и усиления желчеотделения.

8. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. листьев крапивы жгучей, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и варить на медленном огне 30 минут. Затем процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при заболеваниях поджелудочной железы и желчного пузыря.

9. Требуется: 1 ст. л. листьев вишни, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 600 мл молока.

Приготовление. Листья вишни и проростки залить горячим молоком, довести до кипения и держать на слабом огне около 30—40 минут. Затем снять с огня, остудить, процедить и пропустить через фильтр.

Применение. Пить по 4 ст. л. 3 раза в день после еды, последний прием – перед сном. Курс лечения – 1 – 2 месяца. Отвар хорошо помогает при заболеваниях печени.

10. Требуется: 1 небольшая свекла, 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 4 л воды.

Приготовление. Свеклу вымыть, снять ножом кожуру, нарезать мелкими кусочками и сложить в небольшую кастрюлю. Залить водой, довести до кипения, варить до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем свеклу вынуть из отвара, а сам отвар процедить. Добавить в него проростки и хорошо размешать.

Применение. Принимать по 0,5 стакана в день при воспалении и болях в печени и желчном пузыре.

11. Требуется: 3 ч. л. семян аниса, 4 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 л кипятка.

Приготовление. Семена аниса хорошо размять в ступке и соединить с измельченными проростками и листьями мяты. Все заварить крутым кипятком, накрыть крышкой и поставить на 30 минут настаиваться. После этого смесь процедить.

Применение. Принимать маленькими глотками, понемногу, 7 – 8 раз в день, запивая при этом небольшим количеством холодной воды. Этот настой принимать с сахаром, как чай, после жирной пищи, а также до

приема жирной и острой пищи. Можно принимать настой и для профилактики заболеваний печени, особенно если имеется плохая наследственность.

Геморрой

1. Требуется: 3 стакана отвара пророщенных зерен пшеницы, 2 – 3 л воды.

Приготовление. Налить воду в таз, добавить туда процеженный отвар проростков.

Применение. Посидеть в этой ванне 10—15 минут. Прodelывать эти манипуляции следует 2 раза в день. Также рекомендуется добавить в воду несколько капель перманганата калия.

2. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, немного ягод черники, 1,5 л воды.

Приготовление. Проростки и ягоды черники залить холодной водой и кипятить в течение 2 часов. Затем отвар остудить и процедить.

Применение. Делать клизмы с отваром 1 раз в день. Наконечник клизмы лучше всего смазать растительным маслом или вазелином, чтобы не травмировать анальное отверстие. Эту процедуру рекомендуется проводить перед сном в течение 2 недель. Подобное средство очень эффективно при геморроидальных кровотечениях. Делать процедуру рекомендуется 1 раз в неделю в течение месяца.

3. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Проростки залить кипятком, затем прокипятить жидкость 15—20 минут на медленном огне, процедить.

Применение. Принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ч. л. почек осины, 1 л кипятка.

Приготовление. Проростки и почки осины залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 1 час настаиваться. Затем процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 6 раз в день вне зависимости от приема пищи в течение недели.

4. Требуется: 2 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 2 часов. По истечении этого времени настой процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

5. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ч. л. листьев крапивы, 1 л кипятка.

Приготовление. Растения и кору залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 минут настояться. После этого отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и вечером.

6. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 4 ст. л. измельченной коры калины, 1 л воды.

Приготовление. Проростки и кору залить холодной водой и кипятить на медленном огне в течение 30—40 минут. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

7. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 1 час настаиваться. По истечении положенного времени настой процедить.

Применение. Принимать настой по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Этот настой послужит отличным кровоостанавливающим средством на начальных стадиях геморроя.

8. Требуется: 2 – 3 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. измельченного корня одуванчика обыкновенного, 1 л кипятка.

Приготовление. Проростки и корень одуванчика залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 30 минут настаиваться. После этого настой процедить.

Применение. Принимать настой по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

9. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен ржи, 1 ст. л. осиновых листьев, 200 мл воды.

Приготовление. Проростки и листья осины измельчить, залить небольшим количеством теплой воды (до кашицеобразного состояния).

Применение. Обмакнуть в смесь салфетку и приложить ее к геморроидальным шишкам на 1,5 часа.

Если вдруг мазь вызовет неприятные ощущения, салфетку нужно снять и осторожно промыть больное место теплой водой, сделать перерыв на 2 – 3 дня, а потом снова повторить процедуру. В дальнейшем следует пользоваться мазью все реже и реже, только промывает водой больные места.

Геморроидальные шишки будут постепенно уменьшаться, а потом совсем пропадут. Считается, что это средство препятствует возвращению геморроя.

Глава 3. Ростки здоровья

Многие специалисты утверждают, что причиной многих болезней и преждевременной смерти людей является неправильное питание. И дело здесь не только в регулярном употреблении необходимых для здоровой и полноценной жизни витаминов и других полезных веществ.

Часто мы употребляем в пищу совершенно недопустимые смеси, тем самым засоряя толстую кишку и способствуя появлению и развитию огромного количества заболеваний, избавиться от которых можно с большим трудом. Согласитесь, что мало кому в наше время придет в голову мысль: «А что, собственно, я ем?». Большинство считает: сыт – и порядок, не задаваясь вопросом о том, каким будет его будущее. А чтобы наглядно его себе представить, особого воображения не нужно. Слишком многие из нас не понаслышке знакомы с больничными палатами, куда попадают вследствие болезней, причиной которых является неправильное питание.

Теперь, после столь мрачного вступления, вы скорее всего обратите внимание на то, что находится на вашем столе. И что же вы увидите прежде всего? Конечно же, картошку, которая в жареном, вареном и печеном виде является наиболее популярным блюдом среди россиян. Картофель богат крахмалистыми веществами, молекулы которых не растворяются ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы, попадая в кровь, заставляют циркулировать ее быстрее, чтобы освободиться от вредных веществ. Последние в свою очередь оседают на различных участках сосудов. Однако это относится не только к картофелю. Любая вареная, жареная и печеная пища не дает никакого питания клеткам кишечника и сильно засоряет его. Вывод: ешьте сырую пищу растительного происхождения и будете здоровы до самой старости. Однако на подобный подвиг – не есть ничего, кроме свежих овощей, фруктов и петрушки с укропом – решится далеко не каждый, особенно в наше время, когда парочка гамбургеров в обеденный перерыв дороже здорового желудка.

Но если вы все-таки не желаете провести остаток жизни в больнице и готовы пойти на некоторые «жертвы» ради своего

здоровья, то для вас будет полезным узнать о серьезных ошибках, допускаемых в рационе питания.

Первая из них заключается в чрезмерном употреблении белков. Некоторые считают, что именно эти вещества способствуют укреплению организма. Однако они забывают о том, что белки плохо выводятся из него и нередко являются причиной отравления крови.

Вторая ошибка свойственна почти всем хозяйкам, которые не умеют правильно готовить продукты, вываривая из них полезные для организма минеральные соли и уничтожая многие витамины.

Затем стоит упомянуть страсть к мучному и сладкому, которая приводит к избытку кислот в крови и брожению углеводов в желудке, а также злоупотребление мясными продуктами, острыми соусами, спиртными напитками, которые преждевременно разрушают печень и почки, сокращая жизнь человека на целых 15 лет. Есть над чем задуматься.

Что же делать? Есть несколько вариантов предупреждения болезней, вызванных неправильным питанием. Это, во-первых, лекарственные препараты, способствующие выведению из организма вредных веществ, во-вторых, продолжительное голодание, и, наконец, знание основ правильного питания. Представив себе, как отнесется наш читатель к первым двум пунктам, я решила остановиться на последнем.

Итак, что нужно есть, чтобы никогда не болеть и прекрасно выглядеть? Как вы поняли, речь пойдет прежде всего о полезных для организма веществах, например таких как фосфор. Он входит в состав скелета и клеток головного мозга. Это вещество способствует обмену углеводов и сокращению мышц. Источником фосфора являются гречневая и овсяная крупы (недаром последняя так популярна у англичан), рыба и молоко.

Кроме фосфора, в состав многих пищевых продуктов входят такие вещества, как белки, жиры, углеводы, кальций, натрий и многие другие.

По поводу пользы или вреда первых ученые до сих пор не могут прийти к единому решению. Одни говорят, что белки – важнейший строительный материал для организма, другие утверждают, что именно они в избыточном количестве являются причиной преждевременного старения.

Как бы то ни было, без продуктов, содержащих это вещество, ни один из нас долго бы не «протянул», потому что вырабатываемые ими аминокислоты являются основным источником энергии. Содержатся белки в животной пище и лишь в некоторых пищевых растениях – горохе, фасоли и сое.

О последствиях избытка белка в человеческом организме я уже говорила. Так же негативно сказывается на здоровье и дефицит этого вещества. Дело в том, что при нехватке белков нарушается азотистый баланс, следствием которого является то, что организм начинает «питаться» собственными тканями. Много белков – плохо, а мало – еще хуже. Как определить, где находится та самая золотая середина, благодаря которой можно оставаться здоровым до самой старости? Для этого существуют специальные таблицы, в которых учитываются возраст, пол, образ жизни того или иного человека. Так, например, для взрослого мужчины, который занимается умеренным физическим трудом, суточная потребность в белках составляет примерно 50 г, тогда как женщине, работающей в том же режиме, требуется около 40, а то и меньше граммов белка.

Что касается углеводов, то они так же, как и белки, являются питательными веществами и в результате ряда химических реакций в организме превращаются в глюкозу, которая через стенки кишок всасывается в кровь. Углеводы – один из основных источников энергии. Но в то же время они могут стать причиной различных заболеваний кишечника, так как в результате разложения глюкозы образуется животный крахмал.

Жиры – питательные вещества, являющиеся обязательным компонентом в сбалансированном питании. Они служат источником энергии, входят в состав клеток и тканей, являются растворителями витаминов А и Е и способствуют их усвоению. Избыток жиров в организме отрицательно влияет на состояние печени и вызывает развитие атеросклероза.

Причинами многих заболеваний являются скверная вода и недоброкачественная пища. Согласитесь, что по одному внешнему виду продуктов не всегда можно определить, годны они к употреблению в пищу или нет. Вероятность отравления несвежими или нитрированными продуктами в наше время очень высока. Интоксикация организма приносит вред не только печени, почкам и

желудочно-кишечному тракту – нашим естественным фильтрам, но и сказывается на психике.

Что же делать? Во-первых, внимательно осматривать покупаемые продукты, учитывая, что максимальное количество нитратов содержится в капусте, свекле, петрушке, редиске, редьке, сельдерее, укропе, дыне. Если же овощи или фрукты повреждены (побиты или с трещинами), то их нельзя употреблять в пищу, так как нитраты (которые сами по себе не вредны для человека) в пораженных местах превращаются в ядовитые и нередко опасные для жизни нитриты.

Во-вторых, соблюдайте элементарные правила приготовления пищи: тщательно обрабатывайте и варите продукты.

Однако давайте не будем расстраиваться и портить себе аппетит мрачными предостережениями. И на несколько минут представим, что можно есть все без исключения продукты без всякого риска для здоровья и жизни. Если бы все так и обстояло на самом деле, то вряд ли кого можно было оторвать от стола. И всем было бы совершенно все равно, что главным условием правильного, здорового питания является умеренность.

Ну, а так как возможность есть все без исключения существует пока только в наших мечтах, то умеренность в питании нам тем более не помешает. Поэтому я решила поделиться с вами секретами правильного питания, которые помогут вам не только быть здоровыми и бодрыми, но и сохранять нормальную физическую форму, избавляя от забот о собственном весе.

При приготовлении и хранении пророщенного зерна не следует пользоваться алюминиевой посудой и молоть зерна на кофемолке, так как все это снижает целебные свойства проросшего зерна. По этой же причине не рекомендуется обливать зерно крутым кипятком.

Пророщенную пшеницу можно есть целиком (тщательно пережевывая) или добавлять в пищу. Пророщенное зерно и блюда из него рекомендуется употреблять на завтрак.

Хороши проростки в каше, положенные непосредственно в тарелку, либо притомленные 20—30 минут отдельно или вместе с кашей.

Можно пропустить проростки через мясорубку или миксер (как самостоятельно, так и с лимоном вместе с цедрой), добавить по вкусу мед, сухофрукты, фрукты, орехи.

Можно готовить различные салаты из овощей, зелени, сухофруктов с добавлением пророщенных цельных или размолотых зерен и использовать такие блюда для восстановления организма после физических нагрузок либо для лечения заболеваний.

Вкусны и сытны лепешки, которые замешивают на воде и выпекают на посыпанном мукой противне. Из 1 ст. л. зерна получается одна лепешка (величиной с овсяное печенье). Это сытная еда на завтрак – с маслом, медом, чаем и т. п.

Подсушенную пророщенную пшеницу можно размельчить на кофемолке и полученной мукой посыпать каши, салаты, овощные блюда. Из такой муки можно готовить освежающие напитки на воде с медом или со сливками (но не с молоком).

Целебными свойствами обладает кисель из пророщенного овса.

Пророщенный овес смолоть в кофемолке или мясорубке, развести холодной водой, залить кипящей водой и кипятить 1 – 2 минуты. Еще 20 минут напиток надо настаивать, процедить и пить свежим. Этот кисель хорош при панкреатите, диабете, язве двенадцатиперстной кишки. При ослабленном организме можно устраивать двухнедельный курс приема такого киселя.

Полезна мука из проросшего и подсушенного ячменя. Это солод, целебный при диабете, быстрой утомляемости. Для приготовления солода 3 ст. л. такой муки настоять в 1 л кипятка и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Питание индийских йогов почти на 50 % состоит из пророщенных зерен, так что сведения современных исследований о полезных свойствах ростков используются ими уже несколько столетий. Попробуйте добавлять в пищу пророщенные зерна, и вы почувствуете на себе их целебную силу.

Рецепты

1. Требуется: 4 – 5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г листьев салата, 50 г моркови, 2 – 3 стебля чеснока, 200 г простокваши, 1 ст. л. меда, зелень петрушки.

Приготовление. Салат нарезать полосками, размешать с натертой морковью, мелко нарубленной зеленью чеснока и петрушки, зерном. Простоквашу взбить с медом и залить салат.

2. Требуется: 4 – 5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи, кукурузы, 100 г капусты, по 50 г моркови и корня сельдерея, 200 г простокваши, 1 ст. л. меда, зелень петрушки. Приготовление. Капусту нашинковать соломкой, добавить натертые на крупной терке морковь и сельдерей, петрушку и зерно, залить простоквашей с медом.

3. Требуется: 4 – 5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г моркови, 50 г корня сельдерея, 200 г простокваши, сок спелой вишни или лимонный сок. Приготовление. Морковь и сельдерей натереть на крупной терке, смешать с зерном, соком или горстью вишен без косточек, залить простоквашей.

4. Требуется: 4 – 5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г зеленого салата, нарезанного полосками, 50 г редиса, нарезанного кружками, 150 г простокваши, 1 ст. л. меда, петрушка. Приготовление. Все смешать и заправить простоквашей с медом.

5. Требуется: 4 – 5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г огурцов, нарезанных кубиками, пучок зеленого чеснока, 150 г простокваши, 1 ст. л. меда, петрушка, укроп. Приготовление. Все измельчить, смешать и заправить простоквашей.

6. Требуется: 4 – 5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г кабачков, пучок зеленого чеснока, 150 г простокваши, 1 ст. л. кислого варенья, петрушка и укроп. Приготовление. Все измельчить, смешать и заправить простоквашей.

7. Требуется: 4 – 5 ст. л. замоченного или проросшего зерна пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г молодого зеленого горошка, пучок

зеленого чеснока, 150 г простокваши, укроп. Приготовление. Все измельчить, смешать и заправить простоквашей.

8. Требуется: 4 – 5 ст. л. зерен пшеницы, по 100 г капусты и яблок, 150 г простокваши, 1 ст. л. меда, сок 0,5 лимона. Приготовление. Все измельчить, смешать и заправить простоквашей.

9. Требуется: 1 банан, 1 киви, 100 г домашнего сыра или брынзы, 3 ст. л. зерен граната, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. пророщенных семян подсолнечника, 2 ст. л. меда, сок 0,5 лимона. Приготовление. Банан нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Манго и киви нарезать мелкими кубиками. Сыр нарезать кубиками, соединить с фруктами, добавить мед и перемешать. Пророщенные зерна и семена слегка подсушить, выложить на фрукты.

10. Требуется: 0,5 стакана пророщенных зерен ржи и пшеницы, 200 г молока, 2 финика, 2 плода инжира, 50 г изюма. Приготовление. Слегка подсушить проростки, пропустить через кофемолку, всыпать в молоко, размешать. Добавить финики, инжир, изюм. При желании можно заправить кашу медом.

11. Требуется: 2 ст. л. измельченных ростков пшеницы; 2 ст. л. овсяных хлопьев; 6 ст. л. кипяченой воды; 3 ст. л. кипяченого молока, 1 ст. л. сахара, 1 большое яблоко, сок 1 лимона. Приготовление. Залить ростки и овсяные хлопья водой и оставить их на 1 час. Затем добавить молоко, сахар и натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко, влить сок 1 лимона.

12. Требуется: 2 яйца, 1 ст. л. проростков пшеницы, 1 ст. л. проростков ржи, 1 ч. л. мелко нарубленного лука.

Приготовление. Хорошо перемешать яйца, проростки и лук.

Кружку поместить в кастрюлю на деревянный кружок с небольшим количеством кипящей воды и накрыть крышкой. Периодически, через 1 – 2 минуты, хорошо перемешивать содержимое кружки, пока яичница не будет готова. Обычно для этого требуется несколько минут. Сверху добавить зелень и подать к столу.

13. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 редька, 1 – 2 огурца, 3 ст. л. сметаны, 20 г зеленого лука, 100 г лимонного сока, укроп, соль по вкусу, 100 г сметаны. Приготовление. Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Огурцы свежие нашинковать, смешать с зернами, редькой, посолить и добавить

лимонный сок. Салат уложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарубленным зеленым луком, укропом и полить сметаной.

14. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кг черной редьки, 2 луковицы сладкого репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу. Приготовление. Редьку хорошо вымыть кухонной щеткой, очистить, натереть на крупной терке, посолить по вкусу и оставить на 2 – 3 часа. Отжатую от сока редьку перемешать с зернами, мелко нарезанным репчатым луком и заправить растительным маслом.

15. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кг спаржи, 5 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, соль по вкусу. Приготовление. Осторожно почистить твердую часть спаржи, вымыть, меняя несколько раз воду, и связать в пять одинаковых снопиков, ровно обрезав нижние концы. Снопики залить соленым кипятком, не покрывая верхушки, и варить до готовности. Готовую спаржу выложить на чистую кухонную салфетку и остудить. Уложить в салатник разрезанные снопики верхушками в одну сторону, высыпать зерна и полить заправкой из лимонного сока, растительного масла и соли.

16. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г корней сельдерея, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки и эстрагона, соль, сахар, 50 мл лимонного сока. Приготовление. Тщательно обмытые корни сельдерея сварить с кожицей (но не переваривать, сваренные корни должны быть слегка хрустящими). Корни охладить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, высыпать на них зерна, сбрызнуть лимонным соком, слегка посыпать приправами, полить маслом и посыпать зеленью.

17. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 крупный корнеплод сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, 1 крупное яблоко, 2 ст. л. растительного масла, зеленый салат, ломтики лимона. Приготовление. Сельдерей вымыть, очистить, удалить корневые мочки, натереть на крупной терке и сразу сбрызнуть лимонным соком, чтобы он не потемнел, добавить зерна, нарезанное соломкой или натертое на крупной терке кислое яблоко и заправить растительным маслом. Выложить салат в салатник и украсить листьями салата и ломтиками лимона.

18. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г зелени сельдерея, 1 луковица, 2 лимона, соль, 200 г сметаны или простокваши. Приготовление. Чистую зелень изрубить, лук натереть, лимон очистить и нарезать. Все перемешать, посыпать солью. При желании добавить сметану или соус из простокваши.

19. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 корнеплода сельдерея, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 200 г красной капусты, 200 г белокочанной капусты, 1 свекла, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. фруктового уксуса, соль по вкусу. Приготовление. Сельдерей, морковь, петрушку, пастернак и свеклу сырыми натереть на крупной терке, посолить по вкусу и оставить на 20—30 минут. Красную белокочанную капусту разобрать на листья, промыть, вырезать утолщения, свернуть листья рулетом, тонко нарезать, перетереть с солью и оставить на 15—20 минут. Отжать все овощи и капусту, сложить в салатник, добавить зерна и заправить растительным маслом и уксусом, хорошо перемешав. Подать к столу через 15 минут.

20. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 – 2 корня сельдерея, 5 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу. Приготовление. Сельдерей хорошо вымыть кухонной щеткой, очистить и опять вымыть. Нарезать очень тонкой соломкой, добавить зерна, для сохранения цвета полить лимонным соком. Перетереть с солью, чтобы сельдерей стал мягким. Подавать к столу немедленно.

21. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г красной капусты, 100 г растительного масла, 1 ст. л. 3%-ного уксуса. Приготовление. Кочан капусты нашинковать и ошпарить кипящей подсоленной водой, чтобы капуста стала мягкой. Дать воде стечь, после чего добавить зерна, посолить, полить уксусом и растительным маслом.

22. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 800—900 г щавеля, 1 ст. л. растительного масла, сок 0,5 лимона, соль по вкусу. Приготовление. Перебрать листья щавеля, тщательно промыть в холодной воде, дать стечь, порезать лапшой, добавить зерна, посолить, заправить растительным маслом и лимонным соком и подать на стол.

23. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г щавеля, 2 кислых яблока, 1 луковица, 1 долька

чеснока, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 – 5 редисок, 0,5 стакана сметанного соуса. Приготовление. Обмытый и обсушенный щавель изрубить, добавить зерна, натертые вместе с кожурой яблоки, мелко нарубленный лук и тертый чеснок, ломтики редиса и мелко порубленную зелень петрушки. Смешать с соусом и украсить зеленью петрушки и кружочками редиса.

24. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г щавеля, зелень петрушки и укропа, 200 г сметаны, 40 г растительного масла, маринованный виноград, уксус, соль по вкусу. Приготовление. Зеленые овощи промыть и нарезать, добавить зерна. Смесь посолить и полить взбитой сметаной с уксусом, а также растительным маслом. Подавать салат, украсив маринованным виноградом.

25. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г щавеля, 2 моркови, 1 яблоко, 0,5 луковицы, 1 небольшой соленый огурец, 0,5 стакана соуса из растительного масла, укроп и редис. Приготовление. Обмытый и обсушенный щавель мелко изрубить, добавить зерна, натертые морковь, яблоко, лук. Добавить нарезанный соломкой соленый огурец. Смешать с соусом, заправить, выложить в салатник и украсить зеленью укропа и редисом.

26. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 крупный спелый баклажан, 1 спелый помидор, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, зеленый лук, перец, соль – по вкусу. Приготовление. Баклажан запечь в духовке, очистить от кожицы, мелко порубить. Лук и помидор мелко порезать и спассеровать в масле. Добавить баклажан и тушить, пока масса не загустеет. Остудить, смешать с зернами, толченым чесноком, солью, перцем, посыпать рубленым зеленым луком.

27. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кабачок, 1 луковица, 1 помидор, пучок петрушки, 2 ст. л. подсолнечного масла, уксус, перец, соль – по вкусу. Приготовление. Кабачок очистить от кожицы и семян, порезать, слегка обжарить в подсолнечном масле. Лук порезать, спассеровать, добавить кабачки, тушить несколько минут. Кабачки с луком, свежий крупный помидор, зелень петрушки пропустить через мясорубку, добавить зерна. Заправить уксусом, солью, перцем.

28. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кабачок средней величины, 4 ст. л. растительного масла, соль, зелень. Приготовление. Кабачок очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке, добавить зерна, посолить, заправить подсолнечным маслом. Можно добавить немного уксуса. Сверху посыпать перцем и измельченной зеленью.

29. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г шпината, 200 г свежих огурцов, 2 – 3 стебля зеленого лука, 100 г простокваши или майонеза, петрушка, соль по вкусу. Приготовление. Вымыть в проточной воде свежий молодой шпинат и мелко нарезать. Добавить к нему зерна, измельченный зеленый лук и нарезанные кубиками огурцы. Посолить и перемешать. Салат полить взбитой простоквашей или майонезом. Подавать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

30. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г редиса с листочками, 80 г репчатого лука, 100 г майонеза, 30 г зеленого лука, соль. Приготовление. Редис нарезать кружочками, смешать с зернами, нарезанным соломкой репчатым луком, измельченными листочками редиса, полить майонезом и посыпать зеленым луком.

31. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г редиса с листочками, 120 г репчатого лука, 80 г моркови, 100 г кефира, 60 г сметаны, 40 г растительного масла, соль и перец по вкусу. Приготовление. Редис нарезать соломкой. Смешать его с зернами, натертой на крупной терке морковью и измельченными листочками редиса. Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на растительном масле и охладить. Овощи смешать, полить смесью кефира со сметаной и украсить веточками зелени петрушки.

32. Требуется: 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 600 г цветной капусты, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль. Приготовление. Капусту разделить на соцветия и сварить в подсоленной воде. Отцедить, посыпать зернами, мелко нарезанной зеленью петрушки, поперчить и полить растопленным сливочным маслом.

33. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г цветной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, соль, молотый черный перец, пучок зелени петрушки.

Приготовление. Кочан цветной капусты разобрать на соцветия, сельдерей нарезать кубиками. Варить овощи в слегка подсоленной воде 10 минут. Дав остыть, залить водой с солью, перцем и уксусом. Осторожно перемешав, засыпать зернами, измельченной зеленью петрушки и залить растительным маслом. Перед подачей к столу на 30 минут поместить в холодильник.

34. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 небольшой кочан цветной капусты, 2 – 3 моркови, 1 луковица, 1 свежий огурец, 1 ст. л. зелени укропа или петрушки, 0,5 стакана майонеза, 2 помидора, 4 – 5 редисок. Приготовление. Цветную капусту отварить, разделить на мелкие кочешки, кочерыжки натереть на крупной терке вместе с морковью и репчатым луком. Огурец нарезать на небольшие тонкие ломтики. Смешать с зернами, зеленью укропа или петрушки и майонезом, украсить кочешками цветной капусты, ломтиками красных помидоров и редиса.

35. Требуется: 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 большой или 2 маленьких кочана капусты, сок 2 – 3 лимонов, 5 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль и перец по вкусу. Приготовление. Капусту вымыть под струей холодной воды, разобрать на соцветия, отварить в кипящей соленой воде, откинуть на сито и дать воде стечь. Лимонный сок смешать с растительным маслом, зернами, солью и перцем и полить полученной заправкой готовую капусту. Салат подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

36. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г цветной капусты, 150 г соленых огурцов, 60 г репчатого лука, 20 г зелени петрушки, 100 г сметаны, соль. Приготовление. Капусту отварить и натереть на крупной терке. Очищенные соленые огурцы нарезать ломтиками, смешать с зернами, цветной капустой, измельченным луком, зеленью, залить сметаной. Можно использовать для салата консервированные капусту и огурцы.

37. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г цветной капусты, 200 г огурцов, 200 г помидоров, 1 небольшой пучок зеленого лука, 100 г смеси майонеза и сметаны. Приготовление. Вымытую и разделенную на соцветия цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости (но не переваривать). Свежие огурцы очистить от кожицы, а помидоры

от плодоножек. Нарезать ломтиками. Нашинковать зеленый лук. Смешать овощи с зернами и заправить их сахаром, солью и смесью майонеза со сметаной. Выложить в салатник и украсить красиво нарезанными огурцами и помидорами.

38. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кольраби, 1 луковица, 2 помидора, зелень укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу. Приготовление. Капусту очистить от кожуры, натереть на крупной терке, помидоры мелко нарезать. Капусту посолить по вкусу, смешать с зернами, помидорами и поставить в холодное место. Через полчаса тонко нарезать репчатый лук, смешать с приготовленной капустой, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа. Этот салат можно заправить также растительным маслом или майонезом.

39. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г кольраби, 1 морковь, 125 г сметаны, зелень, соль по вкусу. Приготовление. Морковь и кольраби шинковать, уложить в салатник, засыпать зернами, полить сметаной и, посолив, посыпать рубленой зеленью.

40. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 стакан мелко нарубленной крапивы, 1 небольшая свекла, 2 зубчика чеснока, майонез. Приготовление. Свеклу вымыть и отварить в течение 1,5 – 2 часов, охладить, нарезать тонкими ломтиками, чеснок истолочь или мелко нарезать. Молодую крапиву выдержать 1 час в холодной воде, после чего тщательно вымыть, мелко порубить, соединить с зернами, вареной свеклой и толченым чесноком. Заправить майонезом, посолить по вкусу.

41. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 стакана квашеной капусты, 0,5 стакана моченой брусники, 1 яблоко моченое, 2 ст. л. сахара, корица и гвоздика по вкусу. Приготовление. Квашеную капусту отжать, рассол слить в стеклянную посуду (стакан), добавить к нему брусничную воду (по вкусу), сахар, гвоздику, корицу, прокипятить и охладить. В капусту положить зерна, часть брусники, перемешать, уложить в посуду, полить охлажденным рассолом, украсить оставшейся брусникой и мочеными яблоками, нарезанными дольками.

42. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 стакана квашеной капусты, 3 яблока, 2 ст. л. сахара, 1

пучок зелени, 0,5 стакана масла растительного. Приготовление. Квашеную капусту слегка отжать; яблоки очистить, нарезать дольками, положить на 2 – 3 минуты в рассол, чтобы они не потемнели, затем яблоки смешать с зернами, капустой, заправить сахаром и маслом, уложить в салатник, украсить зеленью, клюквой.

43. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 редьки средней величины, 1 крупная луковица, 2 ст. л. 3%-ного уксуса, 2 – 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л сахара; зелень и соль по вкусу, клюква для украшения. Приготовление. Тщательно промытую и очищенную от кожуры редьку нарезать крупной соломкой, смешать с зернами, репчатым луком, нарезанным полукольцами и обжаренным до золотистого цвета. Добавить мелко нарезанную зелень, добавить соль, сахар, уксус, перемешать и выложить в салатник. Украсить веточками петрушки, укропа и клюквой.

44. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 редьки средней величины, 1 стакан кваса, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень. Приготовление. Очистить и натереть редьку на терке, растереть с маслом, добавить зерна, развести квасом до нужной густоты, посолить, выложить в глубокое блюдо и украсить зеленью.

45. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 редьки средней величины, 1 свежий огурец, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, 0,25 лимона (для сока) или 2 ст. л. кваса, соль, специи. Приготовление. Очищенную от кожицы редьку натереть на крупной терке, смешать с зернами, подготовленными, очищенными и нарезанными свежими огурцами. Посыпать солью и заправить квасом или лимонным соком. Уложить в деревянный или стеклянный салатник, посыпать мелко рубленным зеленым луком. При подаче к столу полить сметаной.

46. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 – 3 свеклы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 3%-ного уксуса, перец, соль. Приготовление. Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, добавить зерна, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, перемешать.

47. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 средних размеров свеклы, 1 пучок лука-порея, 1 пучок

шпината, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3%-ного уксуса или 2 ст. л. кваса, 1 ст. л. меда или сахара, соль, перец. Приготовление. Промытую свеклу отварить или испечь в кожуре. Охладить, очистить и нарезать ломтиками. Лук-порей очистить, промыть. Шпинат молодой промыть, обсушить и мелко нарезать соломкой, лук-порей кольцами или соломкой. Все овощи соединить, добавить зерна, заправить растительным маслом, рубленым яйцом, уксусом, взбитым вместе с маслом, или квасом с медом или сахаром. Если заправлять медом, то его растворить вместе с квасом. Полученную массу выложить в салатник.

48. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 свеклы средней величины, 200 г сметаны, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. сахара, уксус, соль, зелень лука. Приготовление. Все измельчить, смешать и заправить сметаной, сахаром, сбрызнуть уксусом и посыпать зеленью.

49. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 250 г свежей капусты, 1 лимон, 150 г винограда, 1 крупное кислое яблоко, 0,5 стакана майонеза. Приготовление. Обмытую капусту нашинковать, размять или прогреть до мягкости, сбрызнуть лимонным соком, подержать 1 час в прохладном месте. Добавить зерна, кусочки яблока и виноград, смешать с майонезом, выложить в салатник и украсить виноградом. Виноград может быть и свежим, и маринованным.

50. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г капусты, 2 – 3 помидора, 1 луковица, 1 сельдерей, 4 – 6 ст. л. растительного масла, лимонный или ягодный сок, зелень сельдерея или петрушки. Приготовление. Обмытую капусту нашинковать, размять, добавить зерна, ломтики помидоров, тонкие кольца репчатого лука, мелко натертый сельдерей и растительное масло. Заправить лимонным или ягодным соком, зеленью сельдерея или петрушки, посолить и поперчить по вкусу. Подобный салат можно сделать и из краснокочанной капусты. Можно красиво оформить салат, если нашинковать отдельно белую и красную капусту.

51. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кочан капусты, 50 г растительного масла, 1 стручок сушеного красного перца, сок 1 лимона, сахар, соль по вкусу. Приготовление. Белокочанную капусту нарезать кубиками, ошпарить

кипятком и отжать руками. Нагреть в кастрюле растительное масло (но ни в коем случае не доводить до кипения), бросить туда красный стручковый перец, капусту, немного сахарного песка, влить лимонный сок и, добавив зерна, тщательно перемешать. Дать салату постоять не менее 4 часов и только тогда подать на стол. Несмотря на необычное приготовление и тепловую обработку, салат полностью сохраняет витамины.

52. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 огурца, 50 г сметаны, 0,5 ст. л. 3%-ного уксуса. Приготовление. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, посолить, добавить зерна, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с уксусом.

53. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г свежих огурцов, 1 сладкий красный перец, 2 – 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. уксуса, зеленый лук, соль. Приготовление. Огурцы натереть солью, обмыть, нарезать кружочками. Добавить зерна, уксус, лук, чеснок, перемешать, выложить на тарелку и посыпать тонко нарезанным красным перцем.

54. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г зеленого лука, 200 г сливы, 1 ст. л. рубленого укропа или зелени петрушки, соль, перец, 2 ст. л. лимонного или яблочного сока, 0,5 стакана майонеза. Приготовление. Промытый и просушенный зеленый лук мелко нарезать. Свежие или маринованные сливы, из которых удалены косточки, разрезать пополам или на четыре части. Укроп и зелень петрушки изрубить. Все продукты перемешать и заправить соком лимона и майонезом. Украсить салат сливами и листиками зелени.

55. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г репчатого лука, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 100 г яблок, 200 г сметаны, соль и сахар по вкусу. Приготовление. Маленькие луковички очистить, сполоснуть и ошпарить, опустить в подсоленный кипяток. Процедить и охладить, добавить зерна, мелко нарезанные яблоки, выложить в салатник, залить соусом, приготовленным из сметаны, перемешанной с зеленым луком, заправленной солью и сахарным песком.

56. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 крупные луковички, 1 сырая свекла, 1 большое яблоко,

100 г майонеза, листья зеленого салат, уксус, сахар по вкусу. Приготовление. Репчатый лук, свеклу и яблоко натереть на мелкой терке, все перемешать, заправить майонезом, добавить зерна, уксус и сахар по вкусу, еще раз перемешать. Выложить в салатник и украсить листьями салата, сельдерея или петрушки.

57. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г репчатого лука, 150 г яблок, 40 г зеленого лука, 60 г сметаны, 10 г сахара, соль по вкусу. Приготовление. Репчатый лук (сладких сортов) тонко нашинковать. Яблоки (без кожуры и семян) нарезать соломкой. Мелко нарезать зеленый лук. Все продукты смешать и заправить густой сметаной, добавить в сметану сахар и соль. Салат можно приготовить и без зеленого лука.

58. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 крупные луковицы, 1 редька, 0,5 стакана сметанного соуса или соуса из растительного масла, зелень петрушки или сельдерея. Приготовление. Лук нарезать тонкими кольцами, редьку промыть, почистить и натереть на мелкой терке, добавить зерна, все перемешать и заправить соусом. Выложить в салатницу, посыпать рубленой зеленью петрушки или сельдерея.

59. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 – 4 стебля лука-порея, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, черный молодой перец, соль по вкусу. Приготовление. Очистить стебли лука, помыть, нарезать кусочками длиной 3 – 4 см и отварить в подсоленной воде. Смешать растительное масло с зернами, лимонным соком или уксусом, черным молотым перцем, мелко нарезанной петрушкой и 1 – 2 ст. л. воды, оставшейся после варки, залить этим соусом лук. Можно залить майонезом.

60. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г зеленого чеснока, 50 г растительного масла, уксус, петрушка, соль. Приготовление. Молодой крупный чеснок очистить, вымыть и нарезать кусочками длиной 3 см. Бланшировать в кипящей воде, подсоленной по вкусу, чтобы стал мягким. Отцедить, положить в банку и залить равным количеством уксуса и воды, в которой варился чеснок. Сверху налить немного растительного масла, чтобы предохранить от плесени. Приготовленный таким образом салат может

стоять 3 – 4 дня. Подавая к столу, полить растительным маслом, смешать с зернами и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

61. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г кабачков, 1 крупная луковица, 2 ст. л. хрена, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, соль, перец, майонез. Приготовление. Хорошо обмытые и очищенные кабачки натереть на крупной терке, добавить зерна, репчатый лук и хрен, натертые на терке, рубленую зелень укропа и петрушки. Все перемешать. Добавить перец и соль по вкусу, майонез.

Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кабачок, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарубленного укропа, 3 ст. л. сметаны, соль и перец по вкусу. Приготовление. Кабачок разрезать вдоль, очистить сердцевину и нарезать обе половинки поперек тонкими прозрачными ломтиками. Смешать мелко нарезанный репчатый лук с зернами и кабачком. Для заправки растереть чеснок, добавить растительное масло, горчицу, зелень укропа, перец, соль, сахар по вкусу.

62. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 400 г кабачков, 50 г растительного масла, уксус, зелень укропа или петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу. Приготовление. Молодые кабачки вымыть, натереть на крупной терке или нарезать мелкими кубиками. Посолить по вкусу, добавить зерна и заправить уксусом и растительным маслом. Посыпать перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

63. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 5 молодых кабачков (длиной 8 – 10 см), 4 – 5 ст. л. растительного масла, 2 – 3 ч. л. лимонного сока, 5 долек чеснока, 2 – 3 помидора, зелень укропа, соль по вкусу. Приготовление. Свежие, вымытые кабачки очистить от зеленой корочки и сварить, не разваривая, в соленом кипятке. Готовые кабачки откинуть на сито. Остывшие кабачки нарезать ломтиками и выложить в салатник, добавить зерна, полив их приготовленной из растительного масла, лимонного сока, хорошо растертого с солью чеснока и мелко нарезанной зеленью заправкой. Помидоры нарезать кружочками и выложить по краям салатника, посыпав мелко нарезанным укропом.

64. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 0,5 пучка редиса, 2 яблока, сметана, соль. Приготовление. Редис и яблоки мелко нарезать, заправить зернами, сметаной и солью по вкусу.

65. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 помидора, 1 огурец, 3 луковицы, 1 стручок острого перца, 2 ст. л. зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, соль по вкусу. Помидоры, огурцы, лук, стручковый перец мелко нарезать, добавить зерна, нарубленную зелень петрушки, растительное масло, уксус и поставить на 1 час в холодильник.

66. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г помидоров, 2 – 3 луковицы, соль и красный молотый перец по вкусу. Приготовление. Нарезать тонкими кольцами репчатый лук. Выбрав спелые помидоры, вымыть и нарезать их дольками или кусочками. Перемешать помидоры с зернами, луком, заправить красным молотым перцем и солью по вкусу. Готовый салат положить в тарелки или салатницы, украсить тонкими кольцами лука, нарезанными помидорами.

67. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 600 г помидоров, 300 г петрушки, 1 зубчик чеснока, 40 г растительного масла. Приготовление. Спелые помидоры тщательно вымыть, срезать верхушки. Чайной ложкой удалить из помидоров сок и семена, посыпать солью. Петрушку хорошо промыть, порезать и растолочь вместе с чесноком и растительным маслом, добавить зерна. Посолить по вкусу, при желании можно добавить молотый перец. Наполнить помидоры приготовленным фаршем. Дать постоять 1 – 2 часа, чтобы помидоры приобрели запах петрушки и чеснока. Подать на стол, приправив майонезом.

68. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 5 помидоров средней величины, 2 пучка зеленого салата, 5 кислых яблок, 5 ст. л. сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу. Приготовление. Помидоры ошпарить крутым кипятком, очистить от кожицы, нарезать ломтиками и уложить в салатник, засыпать зернами. Листья зеленого салата хорошо промыть под струей холодной воды, крупно нарезать и положить на помидоры. Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать тонкими ломтиками и уложить на помидоры с зеленым салатом. Смешать сметану с солью и лимонным соком,

полить ею салат и подать его к столу. Вместо сметаны можно использовать салатную заправку из растительного масла и уксуса.

69. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г спелых яблок, 2 помидора, 1 луковица, сельдерей, лимонный сок, сахар, 100 г томатного сока. Приготовление. Сельдерей сварить, очистить от кожуры и мелко нарезать, смешать с зернами. Также мелко нарезать очищенные от кожуры яблоки, помидоры и луковицу. Приготовить маринад из воды, сахара, томатного и лимонного сока и залить им приготовленный салат.

70. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 яблока, 1 малосольный огурец, 40 г майонеза, 4 – 6 помидоров. Приготовление. Огурец и яблоки очистить от кожуры, нарезать маленькими кусочками в виде кубиков, перемешать с зернами и майонезом. Срезать верхушки помидоров, ложечкой вынуть семена и наполнить помидоры подготовленным салатом из яблок, зерен и огурцов. Подать на тарелке, выстланной листьями зеленого салата.

71. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 5 – 6 помидоров средней величины, 3 луковицы, 1 пучок зеленого салата, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль, другая зелень (по вкусу). Приготовление. Помидоры промыть, нарезать небольшими дольками, смешать с зернами, нашинкованным луком, зеленым салатом, посолить, посыпать рубленой зеленью лука и украсить веточками петрушки.

72. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 400 г моркови, 400 г зеленых помидоров, 50 г лука репчатого, 50 г растительного масла, 5 веточек петрушки, 4 – 5 долек чеснока, черный молотый перец, соль. Приготовление. Свежую морковь и зеленые помидоры вымыть и нарезать кружками. Посолить и поперчить, залить растительным маслом и тушить в течение 20 минут. Снять с огня и охладить. Добавить зерна, растертый чеснок и измельченную петрушку. Можно приготовить подобный салат из моркови и зеленых соленых помидоров. Сервировать как холодную закуску.

73. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 свеклы, 300 г капусты, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Приготовление. Свеклу хорошо промыть, обтереть и испечь в духовке, остудить. Тонко нашинковать свежую белокочанную капусту, посолить, растереть руками, смешать с зернами, нарезанной печеной свеклой. Добавить сахар, разведенный водой лимонный сок и заправить растительным маслом. Можно использовать в качестве заправки майонез.

74. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г свеклы, 150 г сладкого перца, 10 г горчицы, 10 г чеснока, 20 г укропа, 50 г майонеза, 50 г сметаны. Приготовление. Свеклу и перец нарезать соломкой, добавить зерна, рубленый чеснок, горчицу, полить смесью майонеза со сметаной и посыпать рубленым укропом.

75. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г капусты, 100 г редьки, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 – 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. 3%-ного уксуса, зелень, перец, соль. Приготовление. Листья капусты мелко нарезать и заправить солью. Лук нашинковать кольцами, морковь и редьку крупно натереть на терке, чеснок мелко нарубить. Все смешать с зернами, капустой и добавить томатную пасту и растительное масло. В салат по вкусу положить соль, перец, уксус и тщательно перемешать. Готовый салат посыпать зеленью.

76. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г тыквы, 1 крупная луковица, 1 ст. л. хрена, 1 ст. л. рубленой зелени укропа или петрушки, 1 ст. л. зеленого лука, 100 г майонеза. Приготовление. Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить зерна, мелко натертый репчатый лук и хрен, рубленую зелень и майонез; затем заправить салат перцем, горчицей и солью по вкусу.

77. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 400 г тыквы, 2 соленых огурца, 50 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 100 г помидоров, черный молотый перец, уксус, петрушка, соль по вкусу. Приготовление. Очищенную тыкву нарезать кубиками, сварить в подсоленной воде. Процедить, соединить с тыквой зерна, нарезанные кубиками огурцы и помидоры, нарезанные дольками. Добавить измельченный репчатый лук и все размешать. Смесью заправить уксусом, посолить по вкусу, поперчить, полить

растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

78. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г редьки, 50 г сливочного масла, соль по вкусу. Приготовление. Натереть на крупной терке очищенную редьку. Смешать с зернами и сильно охлажденным и тоже натертым на терке сливочным маслом. Сверху посыпать зеленью петрушки посолить по вкусу.

79. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 небольшая редька, 1 средняя морковь, 1 яблоко, 3 – 4 дольки чеснока, 0,25 лимона, 0,5 ч. л. сухой цедры или свежей цедры 0,5 лимона. Приготовление. Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке. Массу равномерно перемешать. Добавить зерна, измельченный чеснок и цедру. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

80. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г свеклы, 500 г моркови, 4 – 5 клубней картофеля, 2 луковицы, 3 – 4 ст. л. растительного масла. Приготовление. Сырой картофель нарезать кружочками, морковь и свеклу тонкими пластинами. Картофель положить на дно, на него – слой свеклы, слой моркови. Залить горячей водой, довести до кипения. Варить овощи 5 минут. 10 минут настаивать под крышкой. Выложить овощи в миску, добавить зерна, соленые огурцы, квашеную капусту, лук, вареный горох, перемешать. В овощной отвар добавить растительное масло, полить этой смесью винегрет.

81. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 4 клубня картофеля, 0,5 стакана фасоли, 1 свекла, 1 соленый огурец, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковь, растительное масло, соль по вкусу. Приготовление. Предварительно замоченную фасоль отварить, откинуть на сито, дать стечь воде. Вареную свеклу и вареную морковь нарезать кубиками, огурец – мелкими ломтиками, перемешать, добавить зерна, фасоль и квашеную капусту, посолить, заправить растительным маслом.

82. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 1 редька, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, соль по вкусу. Приготовление. Мелко

нашинковать капусту, нарезать лук полукольцами, натереть редьку и морковь на крупной терке, чеснок порубить. Все смешать, заправить протертыми помидорами, с которых снята кожица, посолить.

83. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 небольшие редьки, 200 г соленых грибов, 1 – 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла. Приготовление. Очистить редьку, поддержать в холодной воде несколько часов, нарезать соломкой, положить в сковороду, пассеровать 5 минут в растительном масле, остудить. Грибы промыть в холодной воде, порезать кусочками, смешать с зернами, редькой и луком, заправить растительным маслом.

84. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 редька, 1 крупная свекла, 2 моркови, 2 – 3 ст. л. растительного масла. Приготовление. Очищенную редьку натереть на крупной терке. С вареной свеклой сделать то же самое. Морковь натереть на мелкой терке. Овощи смешать, добавить зерна, заправить растительным маслом.

85. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 150 хлеба, 3 помидора, 100 г воды, 3 ст. л. растительного масла, 5 – 6 зубчиков чеснока. Приготовление. Мелко порезать помидоры и хлеб, перемешать, поставить на огонь, довести до кипения, непрерывно помешивая. Охладить, заправить тертым чесноком, растительным маслом.

86. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 4 – 5 клубней картофеля, 200 г капусты, 2 яблока, 3 вареные моркови, сметана или кислое молоко, зелень. Приготовление. Вареные картофель и морковь порезать кубиками, капусту, яблоки нашинковать, все смешать, заправить сметаной, украсить зеленью.

87. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г капусты, 2 моркови, 1 небольшая редька, 1 вареный клубень картофеля, 2 – 3 ст. л. сметаны или растительного масла. Приготовление. Капусту нашинковать, морковь, картофель натереть на крупной терке, редьку – на мелкой, смешать с зернами, посолить, полить сметаной или растительным маслом.

88. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 моркови, 0,5 стакана квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара. Приготовление. Квашеную

капусту смешать с зернами, морковью, натертой на крупной терке, прибавить мелко порезанный лук, полить растительным маслом.

89. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кг картофеля, 2 – 3 огурца, 2 – 3 луковицы, растительное масло. Приготовление. Картофель отварить в кожуре в подсоленной воде. Огурцы, лук мелко порезать, смешать с зернами, картофелем, полить растительным маслом.

90. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1/4 кочана капусты, 200 г полукопченой колбасы, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. простокваши, сок 1 лимона, несколько перышек зеленого лука, по 1 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа. Приготовление. Капусту нашинковать, посолить, потереть руками. Мелко порезанную колбасу смешать с зернами, капустой, заправить растительным маслом, добавить простоквашу, лимонный сок, зеленый лук, петрушку.

91. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 100 г сушеных яблок, 150 г чернослива, 50 г меда. Приготовление. Сухофрукты промыть, замочить в теплой воде. Чернослив замочить на 12 часов, яблоки – на 1 сутки. Из чернослива вынуть косточки, нарезать яблоки и чернослив, перемешать с зернами, добавить мед или сахар по вкусу. Салат посыпать размельченными ядрами фундука.

92. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 свекла, пучок лебеды, 2 моркови, несколько перышек зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, соль. Приготовление. Листья лебеды промыть, залить небольшим количеством воды, посолить, слегка потушить, откинуть на дуршлаг, мелко порезать. Вареные овощи – свеклу и морковь – нарезать мелкими кубиками, перемешать с зернами, лебедой и порубленным зеленым луком, подсолить, заправить растительным маслом, полить лимонным соком.

93. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г кислой капусты, пучок одуванчика, 1 луковица, несколько молодых побегов тмина, 1 ч. л. сахара, соль, 2 ст. л. растительного масла. Приготовление. Лук мелко порезать, листья одуванчика обварить кипятком, порезать, смешать с зернами, капустой и луком, заправить растительным маслом.

94. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г фасоли, 250 г свеклы, 1 ст. л. укропа или петрушки, 3 ст. л. растительного масла. Приготовление. К вареной фасоли добавить пророщенные зерна, вареную свеклу, нарезанную кубиками, зелень, посолить, заправить растительным маслом.

95. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 картофелины, 2 моркови, 1 стакан квашеной капусты, 1 небольшая свекла, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, тмин. Приготовление. Отварные овощи очистить, нарезать кусочками. Лук мелко порубить, все смешать, добавить тмин, залить растительным маслом.

96. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1/4 часть небольшого вилка краснокочанной капусты, 100 г лука-порей, 3 ст. л. растительного масла, соль. Приготовление. Очистить капусту, нарезать соломкой. Лук-порей хорошо вымыть и нарезать. Смешать овощи с зернами, залить растительным маслом.

97. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 небольшая свекла, 200 г творога, 100 г простокваши, 0,5 ч. л. тмина, соль. Приготовление. Свеклу сварить, натереть на мелкой терке, добавить зерна, тмин, творог, растертый с простоквашей, посолить.

98. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 свеклы, 20 г хрена, 0,5 ч. л. тмина, 1 ч. л. сахара, 4 ст. л. растительного масла, соль, сок 1 лимона. Приготовление. Свеклу сварить, очистить, натереть на крупной терке, посыпать мелко натертым хреном, тмином, прибавить зерна, сахар, посолить, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

99. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 небольшая свекла, 30 г хрена, сахар, соль по вкусу, растительное масло. Приготовление. Свеклу вымыть, очистить, отварить, натереть на мелкой терке. Хрен промыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с зернами, добавить соль, сахар, растительное масло, перемешать.

100. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г листьев лопуха, 5 г зеленого лука, 30 г хрена, 20 г сметаны, соль. Приготовление. Промытые листья лопуха опустить на 2 – 3 минуты в кипящую воду, просушить, измельчить, смешать с

зернами, луком и хреном, посолить и заправить сметаной. Этот салат очень богат витаминами.

101. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 50 г верхних молодых листьев крапивы, 6 – 7 перьев зеленого лука, 2 – 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока. Приготовление. Мелко порубить верхние листья молодой крапивы. Истолочь перья молодого зеленого лука, добавить пророщенные зерна. Сделать соус: растительное масло смешать с лимонным соком или добавить немного яблочного уксуса. Заправить салат соусом.

102. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 60 г свежих цветочных корзинок ноготков, 100 г огурцов, 60 г зеленого лука, 1 яйцо, 40 г сметаны, укроп, специи. Приготовление. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, добавить зерна. Ноготки, лук мелко порезать, посолить. Сверху положить ломтики яйца, посыпать укропом. Залить сметаной.

103. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 100 г крапивы, 100 г листьев одуванчика, 3 яблока, пучок зелени укропа или петрушки, 50 г морской капусты, 2 вареных яйца, 50 г щавеля, 2 грецких ореха, соль, 4 ст. л. растительного масла. Приготовление. Крапиву отварить в подсоленной воде, одуванчик порубить, зелень, яйца и яблоки порезать, морскую капусту варить 10 минут, орехи растереть. Все компоненты смешать, заправить растительным маслом.

104. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 4 яблока, 1 луковица, 300 г сыра, 120 г орехов, сок 1 лимона, 4 ст. л. сметаны, соль. Приготовление. Сыр натереть на крупной терке, яблоки и лук мелко порезать, орехи измельчить. Все смешать, полить лимонным соком, посолить, заправить сметаной, дать постоять некоторое время.

105. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 клубня картофеля, 1 репка, 1 редька, 1 огурец, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, соль. Приготовление. Отварной картофель нарезать кубиками, огурец порезать на тонкие ломтики, репу и редьку натереть на крупной терке, чеснок мелко порубить. Все перемешать, добавить зеленый горошек, заправить растительным маслом.

106. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 стакан фасоли, 1 початок кукурузы, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль. Приготовление. Отварить кукурузу и предварительно замоченную фасоль. Фасоль смешать с вареными зернами кукурузы и пророщенными зернами, порубленным зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом.

107. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 моркови, 2 дольки чеснока, 2 луковицы, 400 г воды, 100 г разведенного уксуса, сахар по вкусу, 1 лавровый лист – для маринада. Приготовление. Лук почистить, нарезать колечками, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, положить в маринад, приготовленный из воды, уксуса, сахара с лавровым листом. Оставить на 2 часа, слить маринад. Морковь натереть на крупной терке, чеснок измельчить. Лук вынуть из маринада, смешать с зернами, морковью и чесноком, заправить растительным маслом.

108. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г вареной свеклы, 2 моркови, 40 г орехов, 3 – 4 зубчика чеснока, 300 г сметаны, соль, перец, лук. Приготовление. Свеклу натереть на крупной терке, морковь – на мелкой. Добавить зерна, чеснок, растертый с луком и солью, орехи.

109. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 5 морковок, 300 г облепихи, растительное масло, соль. Приготовление. Морковь натереть на терке, добавить зерна, облепиху, растительное масло, перемешать, слегка подсолить.

110. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 250 г сыра, 150 г моркови, 3 зубчика чеснока. Приготовление. Вареную морковь и сыр протереть на мелкой терке, хорошо перемешать. Добавить зерна, толченый чеснок, соль. Сформовать шарики.

111. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 моркови, 400 г морской капусты, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. растительного масла, лимонный сок. Приготовление. Морковь сварить, порезать мелкими кубиками. Морскую капусту отваривать в течение 3 минут, остудить, порубить. Зеленый лук, укроп мелко порезать. Все перемешать, полить заправкой из растительного масла, смешанного с растопленным медом и лимонным соком.

112. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г помидоров, 200 г грецких орехов, 1 головка чеснока, 100 г лука, 1 – 2 ст. л. растительного масла, перец, соль. Приготовление. Чеснок очистить, мелко порезать, истолочь вместе с грецкими орехами, добавить зерна. Помидоры, нарезанные кружочками, укладывать слоями, перемежая массой из чеснока и орехов и подсаливая. Верхний слой помидоров закрыть кольцами лука. Полить растительным маслом, поставить на некоторое время в холодильник.

113. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кг капусты, 2 дольки чеснока, 2 луковицы. Приготовление. Капусту нашинковать, посолить, оставить на 2 – 3 часа, добавить зерна, лук, мелко порезанный, толченый чеснок, перемешать, выложить в глубокую миску, придавить тарелкой, положенной вверх дном, оставить на 2 дня. При употреблении заправить растительным маслом.

114. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 70 г йогурта, 50 г сливового сока, 1 ч. л. сахара, 250 г шпината, 2 стакана малины. Приготовление. Шпинат промыть, нашинковать, смешать с зернами, сливовым соком, йогуртом, сахаром. В отдельной миске осторожно перемешать ягоды малины со шпинатом, соединить, полить заправкой.

115. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 маленький кочан капусты, 150 г винограда, 2 яблока, 2 банана, 2 ст. л. нежирной сметаны, 0,5 ч. л. натертой цедры лимона, 50 г кислого подслащенного молока. Приготовление. Капусту очистить, порезать соломкой, виноград без косточек разрезать пополам, банан и яблоки порезать кусочками. Перемешать капусту, зерна и фрукты, добавить лимонную цедру, заправить кислым молоком.

116. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г сыра, 5 ст. л. нарубленных листьев липы, 100 г грецких орехов, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. сметаны. Приготовление. Сыр натереть на терке, листья липы промыть, нарубить, орехи измельчить, все перемешать, добавить мед и сметану.

117. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 70 г сушеных яблок, 200 г кефира, 1 – 2 ст. л. меда, 50 г

измельченных грецких орехов. Приготовление. Вымытые сушеные яблоки залить теплой водой, оставить на сутки. Вынуть из воды, нарезать полосками. Стакан кефира взбить венчиком вместе с медом до образования пены. Нарезанные яблоки полить взбитой пеной, добавить зерна и измельченные орехи.

118. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 огурец, 4 – 5 редисок, 30 г зеленого лука, 3 листочка шпината, пучок зеленого салата, 200 г сырковой массы, 150 г сметаны. Приготовление. Каждую редиску помыть, разрезать на 4 части, огурцы порезать, перемешать, добавить зерна, лук, зелень, посолить, еще раз перемешать. На дно салатницы положить листья зеленого салата, положить на него сырковую массу, сформованную в виде котлет. В каждой котлетке сделать углубление, в которое положить подготовленные овощи. Залить сверху сметаной.

119. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 6 помидоров, 250 г сыра, 1 луковица, пучок петрушки и укропа, 4 ст. л. сметаны, соль. Приготовление. Помидоры опустить на несколько минут в кипяток, снять кожицу, порезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке, луковицу мелко порезать. Уложить слой помидоров, посыпать луком, зернами, тертым сыром, полить сметаной, посолить, снова положить кружочки помидоров, лук, сыр и т. д. Салат поставить на холод, посыпать зеленью петрушки.

120. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г сыра, 100 г фасоли, несколько перышек зеленого лука, 2 маленькие луковицы, 1 зеленый перец, 150 г йогурта. Приготовление. Фасоль замочить, сварить, остудить. Натертый сыр, нарезанные перец и лук прибавить к фасоли, положить зерна, натертый хрен, посолить, заправить йогуртом. Дать постоять в течение 1 часа.

121. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г тыквы, 3 яблока, 100 г облепихового сока, 50 г грецких орехов, 2 ст. л. меда. Приготовление. Натереть сырую тыкву на терке, яблоки мелко порезать. Облепиху помять и получившимся соком залить яблоки с тыквой, добавить зерна и орехи.

122. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г тыквы, 2 моркови, 60 г хрена, 1 яблоко, 4 ст. л. растительного масла. Приготовление. Тыкву промыть, очистить,

нарезать соломкой. Сырую морковь натереть на крупной терке, хрен – на мелкой, яблоко нарезать мелко. Перемешать с зернами, посолить, заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

123. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 – 4 луковицы, 1 яйцо, 1 яблоко, 2 ст. л. сметаны. Приготовление. Лук мелко нарезать, обдать кипятком, яблоко порезать мелкими кусочками, размять яйцо, все смешать, заправить сметаной.

124. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 баклажана, 7 помидоров, 2 сладких перца, 4 – 5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, 1 пучок укропа. Приготовление. Вымыть баклажаны, нарезать поперек, посолить, дать постоять 15—20 минут, отжать кружочки, поджарить на растительном масле. Уложить слой баклажанов на блюдо, посыпать зеленью, положить слой зерен, положить слой нарезанного тоненькими полосками перца, залить протертыми и проваренными помидорами, посолить, уложить следующий пласт овощей в указанном порядке, залить томатным соком, поставить в холодное место.

125. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 баклажан, 3 луковицы, 100 г зеленого горошка, 2 вареных яйца, 2 яблока, 3 ст. л. сметаны, 2 зубчика чеснока. Приготовление. Баклажаны очистить, сварить, потушить на сковороде до мягкости, положить порезанный кольцами лук, проварить, снять с огня, остудить, смешать с зернами, горошком, мелко нарезанными яйцами, яблоками, посыпать чесноком, залить соусом из сметаны.

126. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1/4 вилка капусты, 1 свекла, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла. Приготовление. Капусту нашинковать, сырую свеклу потереть на мелкой терке, смешать овощи с зернами, посолить, заправить растительным маслом.

127. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 0,5 кг краснокочанной капусты, 100 г фасоли, 2 яблока, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, сахар, уксус. Приготовление. Капусту тонко нашинковать, опустить в кипяток, проварить 2 минуты, откинуть на дуршлаг, остудить. Добавить зерна, вареную фасоль, натертые яблоки, нарезанный лук, заправить маслом, перемешать.

128. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г постного мяса, 1 морковь, 100 г фасоли, 100 г горошка,

50 г йогурта, соль. Приготовление. Нарезать кубиками вареное мясо, отварную морковь, смешать, добавить зерна, вареную фасоль, консервированный зеленый горошек, соль, заправить йогуртом.

129. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 апельсин, 2 яблока, 5 редисок, 1 пучок зеленого салата, 1 огурец, 100 г вареной кукурузы, 4 ст. л. растительного масла, 1 апельсин. Приготовление. Апельсин очистить, поварить 5 минут в кипятке, осушить. Салат выложить на блюдо. Огурец, апельсин порезать пластинками, яблоки, сельдерей – кусочками, добавить зерна, кукурузу, 1 ст. л. густой сметаны, перемешать, выложить на салат.

130. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г кальмаров, 1 пучок зеленого салата, 1 морковь, 2 свежих огурца, 1 клубень картофеля, 1 плавленый сырок, 3 ст. л. растительного масла. Приготовление. Кальмары отварить в течение 2 минут. Порезать соломкой листики салата, морковь, свежие огурцы, вареный картофель, плавленый сырок – кубиками. Смешать, добавив зерна, зеленый лук, заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

131. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 100 г стручков фасоли, 2 огурца, 1 перец, 1 пучок зеленого салата, 1 яйцо, пучок петрушки, 100 г кефира. Приготовление. Нарезанные кубиками огурцы, картофель, яйца смешать с зернами, перцем и салатом, порезанными полосками, залить кефиром, посыпать зеленью петрушки.

132. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г редьки, 150 г мяса, 2 луковицы, 100 г сметаны. Приготовление. Редьку замочить на 20—30 минут, нашинковать, вареное мясо порезать соломкой, смешать с зернами, луком, обжаренным на подсолнечном масле, перемешать со сметаной.

133. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 100 г сыра, 3 яблока, 3 яйца, 1 луковица, 3 ст. л. сметаны. Приготовление. Сыр натереть, яблоки мелко порезать, яйца порубить, луковицу порезать, залить сметаной, перемешать с зернами.

134. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 клубня картофеля, 1 луковица, полстакана фасоли, небольшая свекла, 1 ст. л. растительного масла, несколько перышков зеленого лука, 1 ст. л. нарубленной зелени. Приготовление. Свеклу

очистить, сварить, нарезать соломкой. Фасоль отваривать в течение 10 минут, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, нарезать мелкими кусочками, смешать с зернами, свеклой, картофелем, нарезанным кубиками, измельченным луком, зеленью петрушки, залить растительным маслом, перемешать, оставить на 2 часа.

135. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г фасоли, 100 г сыра, 1 луковица, соль, 1 ст. л. растительного масла. Приготовление. Фасоль вымыть, замочить на 8 – 10 часов, отварить в этой же воде. Воду слить, дать фасоли остыть. К остывшей фасоли добавить зерна, растительное масло, соль, мелко порезанную луковицу, смешать с натертым на крупной терке сыром, посолить.

136. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 400 г филе кальмара, 3 яблока, 3 ст. л. изюма, 150 г капусты, 1 морковь, 4 ст. л. сметаны. Приготовление. Отварить филе кальмара в подсоленной воде. Нарезать соломкой так же, как свежие яблоки, морковь, капусту. Смешать все компоненты, добавить промытый изюм, зерна, заправить сметаной.

137. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 20 г тыквы, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. сметаны или кислого молока, сахар по вкусу. Приготовление. Тыкву и яблоки натереть на мелкой терке, добавить распаренный изюм, перемешать с зернами, заправить кислым молоком или сметаной, добавить немного сахара.

138. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г капусты, 1 луковица, 1 редька, соль, 2 ст. л. растительного масла. Приготовление. Редьку натереть на терке, смешать с зернами, тонко нашинкованной капустой и мелко нарезанной луковицей, заправить растительным маслом, слегка посолить, можно добавить чуточку сахара.

139. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 свекла, 2 редьки, 1 луковица, 2 – 3 ст. л. растительного масла. Натереть свеклу и редьку, добавить зерна, лук мелко порезанный, заправить растительным маслом, слегка подсолить.

140. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 4 моркови, 4 ст. л. кислого ягодного сока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Натереть морковь на крупной терке, смешать с зернами, заправить соком и медом.

141. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г краснокочанной капусты, 2 апельсина, 1 яблоко, 1 лимон, 3 – 4 ст. л. сметаны. Приготовление. Капусту нашинковать, помять руками, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 1 час в холодном месте. Добавить зерна, тертое яблоко и кусочки апельсинов, перемешать, заправить сметаной или подслащенным кислым молоком.

142. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 стакан чернослива, 3 – 4 яблока, 1 ст. л. меда. Приготовление. Чернослив замочить на ночь, удалить косточки, мелко порезать, смешать с зернами, яблоками, добавить 1 ст. л. меда.

143. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г белого куриного мяса, 1 пучок зеленого салата, 200 г краснокочанной капусты, 3 моркови, 2 – 3 помидора, 2 ст. л. толченых грецких орехов, 150 г оливок, соль, 4 ст. л. растительного масла. Приготовление. Нарезать мясо курицы длинными тонкими полосками, варить в кастрюле 15 минут. Готовое мясо остудить. Салат нарезать, смешать с зернами, нарезанной краснокочанной капустой, порезанными оливками, помидорами, грецкими орехами, мясом курицы, полить растительным маслом или сметаной.

144. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 100 г фасоли, 500 г рыбы, 1 яблоко, 1 луковица, 1 зеленый перец, 1 морковь, 3 ст. л. растительного масла, соль. Приготовление. Фасоль замочить, отварить. Рыбу отварить, положить в тарелку, размять вилкой, смешать с зернами, фасолью, мелко порезанными яблоками и луком, натертой на крупной терке морковью, посолить, заправить растительным маслом.

145. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 болгарских перца, 3 яблока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатного пюре, 1 луковица, 2 дольки чеснока. Приготовление. Перец хорошо промыть, вынуть сердцевину, залить на 4 – 5 минут кипятком. Остудить в холодной воде и нарезать в виде брусочков. Яблоки очистить и натереть на крупной терке, смешать с перцем, посолить по вкусу. Залить соусом из томатного пюре и растительного масла, добавить зерна, мелко нарезанный лук или чеснок и хорошо перемешать. Выложив в салатницу, посыпать зеленью.

146. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 луковица среднего размера, большое яблоко или соленый огурец, 3 ст. л. подсолнечного масла или 5 ст. л. сметаны, лимонный сок по вкусу, 2 ч. л. горчицы. Приготовление. Очищенную луковицу разрезать на 4 части, каждую часть разрезать еще и поперек. Так же разрезать огурец. Яблоко натереть на крупной терке. Сбрызнуть лук с яблоком (или огурцом) лимонным соком, посолить, добавить зерна и 1 ст. л. сахара. Подсолнечное масло или сметану размешать с горчицей и этим соусом заправить салат.

147. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 луковица, по 1 ст. л. сухарей и тертого сыра, 1 ч. л. масла, соль, сахар по вкусу. Приготовление. Очищенную луковицу разрезать на 4 или 8 частей, не отрезая твердой верхушки. Вскипятить воду, посолить, положить лук в кипящую воду на 1 – 2 минуты. Откинуть лук на дуршлаг, чтобы стекла вода, переложить в тарелку, полить растопленным маслом или маргарином, посыпать зернами, поджаренными сухарями и тертым сыром.

148. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кольраби, 2 моркови, 2 яблока, 1 сладкий перец, соль по вкусу, 0,3 лимона. Приготовление. Овощи очистить, натереть капусту и морковь на крупной терке, яблоки и перец порезать полосками, смешать все с зернами, добавить немного сахара, соли, лимонной кислоты, полить сметаной или растительным маслом.

149. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 4 – 5 ст. л. нарезанных листьев щавеля, 100 г листьев крапивы, 4 – 5 клубней картофеля, 5 ст. л. сметаны или сметанного соуса, соль по вкусу, зеленый лук. Приготовление. Нарезать картофель кубиками, порубить крапиву, щавель, лук, посолить, добавить сметану и зерна.

150. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г лука-порея, 100 г колбасы, 3 ст. л. растительного масла, лимонная кислота или сок лимона, пучок зелени (укроп с петрушкой). Приготовление. Колбасу нарезать кусочками. Лук-порей нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, смешать с зернами и колбасой, добавить лимонную кислоту или сок лимона, заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

151. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 моркови, 1 лимон, 100 г винограда, 1 апельсин, 1 яблоко, 4 ст. л. йогурта. Приготовление. Морковь промыть, очистить, сварить в подсоленной воде, нарезать соломкой. Фрукты мелко порезать, добавить лимонный сок, осторожно перемешать с зернами, заправить йогуртом.

152. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 3 отварных клубня картофеля, 2 яйца, 1 вареная морковь, 1 вареная свекла, 100 г сыра, 250 г майонеза.

Приготовление. Вареный картофель, лук, яйца нарезать. Натереть вареную морковь, вареную свеклу и сыр на терке.

Выкладывать слоями, промазывая каждый слой майонезом, в следующей последовательности: картофель, морковь, зерна, свекла, лук, яйца, сыр.

Последние четыре слоя повторить. Вместо свеклы можно взять яблоки. На дно можно положить слой отварной морской рыбы, размятой вилкой.

153. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 6 плодов физалиса, 2 красных перца, 2 помидора, 1 луковица, пучок зелени, 2 ст. л. растительного масла. Приготовление. Порезать физалис ломтиками, перец – полукольцами, лук кольцами, зелень порубить. Овощи перемешать с зернами, заправить растительным маслом.

154. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 100 г сельдерея, 3 груши, 3 яблока, 100 г изюма, 100 г орехов, сок 1 лимона, 1 ч. л. сахара, соль, 3 ст. л. йогурта. Приготовление. Яблоки, груши, сельдерей очистить, нашинковать, перемешать с изюмом, орехами, зернами, добавить соль, сахар, лимонный сок, все хорошо перемешать, заправить йогуртом.

155. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 800 г фруктов, 4 ст. л. меда, 8 ст. л. измельченных орехов, 200 изюма. Приготовление. Взять любые фрукты, мелко нарезать, добавить измельченные зерна и орехи, мед, изюм перемешать. Вместо меда можно добавить взбитые сливки или сметану.

156. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 апельсин, 1 банан, 2 яблока, 100 г слив, сок 1 апельсина, 1 ст. л. сахара, 150 г йогурта. Приготовление. Фрукты очистить, нарезать

кусочками, сложить в салатницу, посыпать сахаром, полить соком апельсина, осторожно перемешать с зернами, поставить на холод, заправить взбитым йогуртом.

157. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, пучок зеленого салата, 3 ст. л. творога, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сливок, укроп, петрушка, соль. Салат вымыть, высушить, уложить в салатницу. Творог растереть, смешать с зернами и маслом, сливками, зеленью, посолить.

158. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г тыквы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 60 г петрушки, 4 помидора, 4 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, соль. Приготовление. Нарезанную кубиками тыкву отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Нарезать огурцы тонкими ломтиками, помидоры – дольками, лук натереть. Все смешать с зернами, заправить маслом, лимонным соком, посыпать зеленью петрушки.

159. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 большая свекла, 200 г шпината, сок 1 лимона, 1 ст. л. меда, 50 г хрена, 200 г йогурта, соль. Приготовление. Свеклу отварить, натереть на крупной терке, смешать со шпинатом, добавить зерна, мед и лимонный сок, посыпать тертым хреном, посолить, заправить йогуртом.

160. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г зеленого салата, 2 банана, 1 лимон, 1 яблоко, 1 ст. л. меда, 150 г йогурта. Приготовление. Салат разобрать на листочки, добавить очищенное, мелко нарезанное яблоко, банан, нарезанный соломкой, толченые орехи, мед, сок лимона, смешать с зернами, полить йогуртом или подсолнечным маслом.

161. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 150 г кресс-салата, 3 – 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль. Приготовление. Листики кресс-салата полить заправкой из растительного масла с зеленью, перемешать с зернами.

162. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 кочан цветной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 200 г простокваши, соль. Приготовление. Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, заправить капусту

растительным маслом, взбитым с зернами и простоквашей (йогуртом, кефиром), смешанными с солью.

163. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г ботвы свеклы, 3 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, 1 луковица, 8 редисок, зелень укропа, 1 ч. л. сахара, соль. Приготовление. Свекольную ботву нарезать, залить небольшим количеством воды, подсолить, потушить, не доводя до размягчения ботвы, откинуть на сито, охладить, прибавить зерна, порезанный тонкими ломтиками редис, лук, зелень, полить маслом, добавить сахар.

164. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г спаржи, 200 г йогурта, 1 ст. л. нарезанной петрушки, соль, щепотка сахара. Приготовление. Очищенную спаржу нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить водой, посолить, добавить сахар, сварить. Воду слить, добавить зерна и полить спаржу йогуртом. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

165. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1,5 л воды, 4 кусочка ржаного хлеба, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла. Приготовление. Черствый хлеб нарезать кубиками, чеснок измельчить, лук мелко порезать, перемешать с зернами, залить охлажденной кипяченой водой, заправить растительным маслом.

166. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г черствого хлеба, 300 г кислого молока, 6 ст. л. зеленого лука, 2,5 л воды, соль. Приготовление. Накрошить в тарелку хлеб, положить рубленый лук и зерна, смешать кислое молоко с холодной кипяченой водой, посолить.

167. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 л кваса, 250 г шпината, щавеля, 1 ч. л. сахара, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 300 г вареной рыбы, 50 г хрена. Приготовление. Срезать у щавеля или шпината корешки, тщательно промыть, выложить на нагретую сковороду, закрыть крышкой, держать 10 минут на слабом огне. Протереть зелень через сито вместе с отваром, развести квасом, добавить зерна, готовую горчицу, соль, сахар. В тарелку положить кусочек вареной рыбы, можно и ломтик копченой, несколько кружков огурца, мелко нарезанную зелень лука и укропа, немного тертого хрена. Налить в тарелку с рыбой и зеленью квас с отваром из щавеля и шпината.

168. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 500 г картофеля, 1 л кислого молока, 1 ст. л. муки с верхом, укроп, уксус, сахар. Приготовление. Картофель, нарезанный кубиками, отварить в подсоленной воде, добавить щепотку тмина. В картофельный отвар добавить зерна и заправку из кислого молока, муки. Осторожно перемешать, заправить уксусом, сахаром.

169. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 л молока, 1 л воды, 5 морковок, 200 г творога, 2 ст. л. изюма, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу. Приготовление. Натереть морковь на мелкой терке, положить в кастрюлю, влить стакан молока и припустить, снять с огня, остудить. Добавить в кастрюлю зерна, творог, сметану, изюм. Оставшееся молоко смешать с водой, вскипятить, посолить и охладить. Вылить смесь в кастрюлю и перемешать.

170. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен риса, 500 г кефира, 1,5 л воды, 5 помидоров, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 0,5 стакана сметаны, перец, соль. Приготовление. Промытые зерна залить на 5 – 6 минут кипятком и откинуть, потом промыть. Залить водой и варить до готовности. Помидоры ошпарить, удалить кожицу и протереть. Добавить их в рисовый отвар, довести до кипения, снять с огня. Посолить, охладить, влить кефир. В тарелки добавить сметану, зелень, перец по вкусу.

171. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г творога, 1 яблоко, 1 морковь, 300 г кислого молока, 2 ст. л. ягод смородины, 1 ст. л. патоки, 1 ст. л. изюма. Приготовление. Творог развести кислым молоком, прибавить зерна, мелко порезанные яблоки, натертую морковь, размятые ягоды смородины, патоку, изюм.

172. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 1 л хлебного кваса, 2 клубня картофеля, 1 свекла, 1 репа, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. л. кефира, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу. Приготовление. Сварить свеклу, репу, картофель. Нарезать кубиками репу и свеклу. Картофель натереть на крупной терке. Зеленый лук нашинковать и размять с солью. Белки яиц порубить, желтки растереть с горчицей. Положить в кастрюлю зерна, лук, картофель, добавить сметану, сахар, соль. Развести свекольным квасом. Прибавить свеклу, репу, свежие огурцы, также нарезанные кубиками. В тарелки положить укроп.

173. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 2 огурца – свежий и соленый, 2 соленых груздя, 4 вареных рыжика, 2 волнушки, 2 яблока – свежее и моченое, 5 – 8 вареных клубней картофеля, 1 печеная свекла, 50 г вареных бобов, 1 ст. л. готовой горчицы, 1 ст. л. сахара, зеленый лук, соль, перец по вкусу, 2 л хлебного кваса. Приготовление. Продукты порезать, смешать, залить квасом.

174. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 100 г редьки, 2 луковицы, 200—300 г ржаного хлеба, 3 ст. л. растительного масла, 50 г кефира, 50 г воды. Приготовление. Редьку натереть, луковицы мелко порезать, хлеб нарезать небольшими кубиками, добавить проростки злаков по вкусу, растительное масло, посолить. Влить кефир, разведенный с водой. Размешать.

175. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 400—500 г щавеля, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука, зелень петрушки, укропа, 2 ст. л. сметаны. Приготовление. Щавель, мелко нарезанный, отваривать в течение 5 минут. Дать остыть. Зеленый лук нашинковать, растереть с солью, ввести в отвар со щавелем. Положить зерна, нарезанные тонкими ломтиками огурцы, покрошить яйца, посолить. Посыпать в тарелке укропом, петрушкой, заправить сметаной.

176. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 10 редисок, 3 огурца, 2 яблока, 100 г зеленого лука, укроп, соль, 200 г кефира. Приготовление. Огурцы, яблоки, редис нашинковать, порезать лук, зеленый укроп, посолить, смешать с зернами, разложить по тарелкам, заправить кефиром.

177. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен риса, 6 помидоров, 500 г кислого молока или кефира, 1,5 л воды, зелень укропа, 3 ст. л. сметаны, соль. Приготовление. Рис промыть, сварить до готовности, снова промыть. С помидоров, ошпаренных кипятком, снять кожицу, протереть через сито, добавить в рисовый отвар, посолить, довести до кипения, охладить, разбавить кефиром.

178. Требуется: 1 яблоко, 200 г кефира, 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 50 мл фруктового сока. Приготовление. Натереть на терке большое яблоко. Залить кефиром, фруктовым соком, перемешать с проростками злаков. Есть с гренками или сухариками.

179. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 300 г свеклы, 1 редька, 5 помидоров, 1,5 л воды, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль. Приготовление. Свеклу натереть на крупной терке, добавить зерна, мелко порезанные помидоры, залить горячей водой, довести до кипения, заправить растительным маслом, посолить, прокипятить, снять с огня, охладить, положить натертую на крупной терке редьку, зелень укропа.

180. Требуется: 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, ржи, кукурузы, 200 г кислого молока, 300 г сушеной малины, 2 ст. л. сахара.

Приготовление. Малину залить небольшим количеством теплой воды.

Развести кислым молоком, добавить зерна и сахар. Взбить миксером, охладить.

Глава 4. Красота и молодость

Мы все хотим быть здоровыми, красивыми, полными сил, чтобы до старости оставаться молодыми и энергичными, умеющими жить и радоваться жизни. И на наше счастье последние достижения косметологии и медицины в этом нам помогают. Не зря такой огромной популярностью сегодня стали пользоваться оздоравливающие и омолаживающие процедуры, принципы рационального питания, здоровый образ жизни. Согласитесь, гораздо приятнее видеть элегантную даму в годах, которая торопится по своим делам (уверенно вышагивая на модных каблуках, сжимая под мышкой модный журнал), чем печально размышлять о бренности существования при виде ссутулившейся фигуры и потухшего болезненного взгляда женщины приблизительно того же возраста, выходящей из дверей поликлиники с пачкой рецептов. Никто не говорит, что сохранить молодость и здоровье на долгие годы очень легко, природа все-таки берет свое, но та же природа способна помочь нам выиграть в споре со временем. Лекарственные растения помогают избавиться от многих болезней, растительная пища – основная составляющая правильного питания, ароматические масла благотворно влияют на самочувствие, а пророщенные зерна являются панацеей от всех бед. И от болезней излечат, и кожу омолодят!

Пророщенные зерна (как пшеницы, так и других зерновых) являются мощным стимулятором жизнедеятельности организма и полезнейшей едой. Они:

- 1) регулируют и восстанавливают жизненно важные процессы в организме в любом возрасте, повышают иммунитет, способствуют невосприимчивости к простудным заболеваниям;
- 2) обеспечивают нормальный обмен веществ и полноценную работу нервной системы; улучшают пищеварение, лечат экземы, язву желудка;
- 3) повышают работоспособность и улучшают половую функцию;
- 4) восстанавливают остроту зрения, координацию движений, цвет и густоту волос, укрепляют зубы;

5) омолаживают организм благодаря наличию в проростках антиоксидантов: витаминов А, С, Е и ферментов;

6) являются профилактическим средством предотвращения рака;

7) являются эффективным средством для снижения избыточного веса, особенно обладающие острым вкусом проростки редиса, пажитника греческого, люцерны и клевера.

Пророщенные семена, зерна и бобы легко усваиваются, содержат гораздо больше витаминов, чем другие продукты, а также оптимальное сочетание белков, углеводов и минеральных веществ.

Живая энергия свежих пророщенных зерен пшеницы стимулирует внутренние самоочищающие и самовосстанавливающие способности организма, способствует образованию гемоглобина.

Большое количество магния в пророщенных зернах способствует снижению давления, выведению из организма холестерина, уменьшает вероятность сердечных приступов.

Проростки пшеницы входят в состав очистительных и омолаживающих масок для лица. Их лекарственные элементы успокаивают кожу и тонизируют, а также придают ей эластичность и упругость.

Уход за кожей лица

Маски

1. Требуется: 2 ст. л. густой сметаны, 2 – 3 ч. л. пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Измельченные проростки и сметану размешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску тонким слоем на лицо на 15 минут. Затем умыться теплой водой.

2. Требуется: 15 капель масла пророщенных зерен, 2 ст. л. измельченных листьев алоэ.

Приготовление. Вышеперечисленные компоненты перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо. Через 20 минут смыть теплой водой.

Применять подобную маску следует 2 раза в неделю.

При регулярном применении этого средства вы заметите общее улучшение состояния кожи лица и шеи, кожа приобретет упругость и эластичность.

3. Требуется: 2 персика, 10 капель масла пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Мякоть персика смешать с маслом до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо на 30 минут, а потом смыть теплой водой.

4. Требуется: 10—15 капель масла пророщенных зерен, 1 ст. л. сливок. Приготовление. Компоненты перемешать до получения однородной массы. Применение. Нанести маску на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой. Это средство прекрасно очищает кожу от пятен и прыщей, предотвращает появление морщинок и трещинок, тонизирует и питает кожу.

5. Требуется: 2 ч. л. масла пророщенных зерен, 1 ч. л. мякоти киви, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника.

Приготовление. Все соединить и тщательно перемешать.

Применение. Ватным тампоном нанести маску на лицо и держать в течение 30 минут. После этого смыть ее теплой водой и промокнуть кожу бумажной салфеткой.

6. Требуется: 1 ст. л. масла пророщенных зерен, 2 ч. л. корней и листьев одуванчика лекарственного.

Приготовление. Корень и листья одуванчика измельчить, соединить с маслом пророщенных зерен пшеницы. Все тщательно перемешать и дать немного постоять.

Применение. Нанести тонким слоем на кожу лица и держать 30 минут. По истечении этого времени смыть маску теплой водой и промокнуть кожу бумажной салфеткой.

7. Требуется: 1 ст. л. тертой свеклы, 15 капель масла пророщенных зерен.

Приготовление. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке, добавить масло, перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо и держать 10—15 минут. Затем смыть теплой водой.

Это средство поможет женщинам, у которых появилось большое количество возрастных пятен и мелких трещинок. Уже через неделю будет замечен положительный результат. Пятен станет меньше, морщинки разгладятся и станут практически не видны.

8. Требуется: 2 ч. л. масла пророщенных зерен, 30 г моркови.

Приготовление. Морковь очистить, натереть на мелкой терке, добавить масло, все тщательно перемешать.

Применение. Нанести тонким слоем на кожу лица и держать 30 минут.

Смыть теплой водой.

Эта маска послужит отличным питательным средством.

9. Требуется: 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, сок 0,5 лимона, 200 мл кипятка.

Приготовление. Проростки заварить кипятком и оставить в накрытой крышкой посуде для настаивания. Из лимона отжать сок. После того как настой пророщенных зерен пшеницы остынет, смешать его с лимонным соком.

Применение. Нанести маску на лицо и держать 20 минут. После этого умыться прохладной водой и нанести увлажняющий крем. Применять маску 2 – 3 раза в неделю.

10. Требуется: 1 зеленое яблоко, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке. Проростки залить кипятком и поставить на 20 минут настаиваться.

После этого процедить. Соединить тертое яблоко с настоем пророщенных зерен пшеницы и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо. Через 10—15 минут смыть ее теплой водой.

11. Требуется: 1 свежий огурец, 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 200 мл кипятка.

Приготовление. Заварить проростки кипятком и настаивать в накрытой и укутанной посуде на 10—15 минут. Огурец пропустить через мясорубку.

После этого смешать с настоем пророщенных зерен пшеницы.

Применение. Получившуюся кашу нанести на лицо на 10—15 минут. По прошествии этого времени умыться и нанести на кожу немного увлажняющего крема.

12. Требуется: 1 болгарский перец, 0,5 стакана настоя пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Перец вымыть, удалить из него семена и натереть на мелкой терке. Потом добавить в перечную кашу настой пророщенных зерен пшеницы и все хорошо перемешать.

Применение. Нанести получившуюся массу на очищенную кожу на 15—20 минут и после этого смыть ее теплой (но не горячей!) водой.

13. Требуется: 1 стакан малины, сок 1 лимона, 0,5 стакана настоя пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Ягоды размять, добавить в них сок лимона и настой пророщенных зерен пшеницы, все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо и держать 15 минут. После этого смыть ее теплой водой. Нанести питательный крем.

14. Требуется: 3 ст. л. листьев свежего одуванчика, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Смесь измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и укутать плотной тканью. Поставить в теплое место на 10 минут, а потом остудить.

Так как эта маска будет очень жидкой, необходимо воспользоваться ватным тампоном или куском марли, сложенной в несколько раз.

Применение. Протирать этим отваром лицо при помощи ватного тампона.

После этого нанести питательный крем.

15. Требуется: 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные проростки залить горячей водой, настаивать в течение 4 часов. Подогретое на водяной бане оливковое масло смешать с процеженным настоем пророщенных зерен пшеницы. Разбить 1 яйцо, отделить желток от белка, желток добавить в приготовленную смесь. Все компоненты тщательно размешать. Маску нанести на лицо на 20 минут, смыть потом прохладной водой.

Применение. Эту маску рекомендуем наносить на лицо 2 – 3 раза в неделю.

16. Требуется: 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. настоя пророщенных зерен пшеницы, 0,5 ч. л. меда.

Приготовление. Соединить сметану с медом, добавить настой пророщенных зерен пшеницы, тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу лица и держать 12—15 минут. Затем маску смыть попеременно теплой и прохладной водой. Маска омолаживает кожу лица, разглаживает морщины.

17. Требуется: 0,5 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. сливочного масла, 5 ст. л. отвара пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Сухую горчицу развести теплым отваром пророщенных зерен пшеницы, добавить растопленное сливочное масло.

Применение. Смесь нанести на лицо при помощи ватного тампона. Маску подержать несколько минут в зависимости от чувствительности кожи, затем смыть прохладной водой, направляя струю душа на лицо. После этого нанести на лицо увлажняющий крем. Такую маску нельзя делать очень часто, 1 раза в неделю будет вполне достаточно. Маску следует применять для морщинистой дряблой кожи.

18. Требуется: 50 г баклажана, 1 ч. л. пчелиного меда, 2 ст. л. отвара пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Баклажан вымыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Добавить немного отвара пророщенных зерен пшеницы.

Применение. Нанести на лицо сначала часть смеси, а затем, когда маска слегка впитается в кожу лица, нанести оставшуюся смесь. Через 10—20 минут маску снять ватным тампоном, лицо вымыть горячей водой, а затем протереть кусочком льда, полотенцем не вытирать, дать ей самой высохнуть. После этого нанести на лицо любой крем для сухой кожи. Маску можно применять 2 – 3 раза в неделю, чередуя ее с другими масками.

19. Требуется: 1 свекла, 3 ст. л. свежего молока, 4 ст. л. настоя пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Свеклу вымыть и варить в течение 2 часов, затем остудить, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. В кашу налить свежего молока и соединить с настоем пророщенных зерен пшеницы. Смесь перемешать.

Применение. Нанести ее на лицо на 10 минут. Затем смыть ее теплой кипяченой водой, нанести на лицо крем, соответствующий вашему типу кожи.

20. Требуется: 0,5 кабачка, 100 г кефира, 30 г настоя пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Кабачок пропустить через мясорубку, добавить кефир и настой пророщенных зерен пшеницы, все тщательно перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 20 минут, затем смыть прохладной водой.

21. Требуется: 1 небольшая морковь, 0,5 стакана концентрированного отвара из пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить в нее отвар из пророщенных зерен пшеницы.

Применение. Полученную кашу нанести ровным слоем на марлю и приложить к лицу. Полежать 15—20 минут, затем ополоснуть лицо теплой водой.

22. Требуется: 2 ст. л. сухих измельченных пророщенных зерен пшеницы, 200 мл воды.

Приготовление. Проростки залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 минут настаиваться. Затем отвар остудить и

процедить.

Применение. Протирать лицо отваром 2 раза в день утром и вечером.

23. Требуется: 2 ст. л. отварной тыквы, 2 ст. л. концентрированного отвара пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. отвара тысячелистника обыкновенного.

Приготовление. Вышеперечисленные ингредиенты перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести на лицо тонким слоем. Через 10—15 минут смыть маску теплой водой.

24. Требуется: 20 г редьки, 1 ч. л. сока алоэ, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. отвара шалфея (1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея на 200 мл воды).

Приготовление. Редьку вымыть, натереть на мелкой терке и перемешать с проростками и отваром шалфея. Затем добавить сок алоэ. Перемешать.

Применение. Нанести на лицо тонким слоем. Через 20 минут смыть маску теплой водой.

25. Требуется: 3 – 4 грецких ореха, 2 ст. л. травы подорожника большого, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. сока рябины, 200 мл воды.

Приготовление. Орехи очистить и измельчить. Добавить сок рябины. Сухую измельченную траву подорожника и проростки залить водой и довести до кипения. Полученный отвар остудить и процедить. Смешать травяной отвар с орехами и соком рябины.

Применение. Нанести маску на лицо. Через 20 минут смыть ее теплой водой.

26. Требуется: 1 ст. л. протертого на мелкой терке огурца, 2 ст. л. отвара шиповника с проростками, 1 ч. л. сметаны.

Приготовление. Огурец вымыть, натереть на крупной терке. Соединить с отваром шиповника и пророщенных зерен пшеницы, добавить сметану. Все тщательно перемешать.

Применение. Готовую маску нанести на лицо на 10—20 минут. Затем смыть теплой водой.

27. Если ваша кожа настолько чувствительна к продуктам растительного и животного происхождения, что дает аллергические реакции и раздражения, то рекомендую вам специальную противоаллергическую маску следующего содержания.

Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 400 мл кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20 минут в темное прохладное место. Затем отвар остудить и процедить через марлю.

Применение. Оставшийся от отвара осадок нанести ровным слоем на лицо.

Через 20—30 минут смыть маску теплой водой.

28. Требуется: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. отвара пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Соединить растительное масло с отваром из пророщенных зерен пшеницы и все тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо и через 20—30 минут смыть ее теплой водой.

Эта маска подходит для сухого или смешанного типа кожи.

29. Требуется: 1 ст. л. отвара пророщенных зерен пшеницы, 1,5 ч. л. меда, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Соединить отвар пророщенных зерен пшеницы с растительным маслом, растопленным медом и все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Применение. Марлю, заранее сложенную в 3 – 4 слоя, промокнуть в полученной смеси, после чего нанести ее на лицо, прикрыв сверху полотенцем. Через 20—30 минут смыть маску теплой водой.

30. Требуется: 3 ч. л. липового цвета, 2 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ч. л. ромашки аптечной, 1 ч. л. лепестков розы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Травы смешать, залить кипятком и настаивать 20 минут в темном прохладном месте.

Применение. Марлю, сложенную в 3 раза, смочить в теплом настое и приложить к лицу на 10—15 минут. По истечении положенного времени умыться теплой водой.

Такая маска обогатит кожу витаминами, очистит поры лица и при частом применении поможет дольше сохранить ее здоровой и молодой.

Маска для чувствительной кожи.

31. Требуется: 3 ч. л. цветков ромашки, 2 ч. л. листьев малины, 1 ч. л. липового цвета, 2 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ч. л.

листьев подорожника, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Все вышеперечисленные ингредиенты смешать, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать всю ночь. Перед применением настой немного подогреть.

Применение. Смочить в нем марлю и нанести ее на лицо на 10—15 минут.

После этого умыться теплой водой и нанести на лицо питательный крем.

Эту маску можно делать 2 – 3 раза в неделю, а настой хранить в холодильнике.

32. Требуется: 2 ст. л. меда, 2 ч. л. отвара пророщенных зерен пшеницы, 1 яичный желток.

Приготовление. Соединить отвар из пророщенных зерен пшеницы, растопленный мед и яичный желток, все перемешать до получения однородной массы.

Применение. Готовую маску с помощью ватного тампона нанести на лицо, не затрагивая область вокруг глаз. Через 20 минут умыться теплой водой и нанести на лицо увлажняющий крем.

33. Требуется: 2 – 3 ягоды клубники или земляники, 2 ч. л. сухих пророщенных зерен пшеницы, 0,5 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Проростки измельчить, ягоды размять и добавить растительное масло. Все тщательно перемешать.

Применение. С помощью ватного тампона нанести смесь на лицо. Через 15—20 минут смыть маску теплой водой. Вместо ягод земляники подойдут и ягоды смородины, крыжовника.

34. Требуется: 1 клубень картофеля, 0,5 стакана отвара пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Клубень картофеля очистить, нарезать тонкими кружочками и положить их на сутки в отвар пророщенных зерен пшеницы.

Применение. Размять картофель и нанести его на лицо. Через 20—25 минут смыть маску теплой водой.

35. Требуется: 1 крупный клубень картофеля, 1 яичный желток, 2 ст. л. отвара пророщенных зерен пшеницы, 0,5 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Картофель сварить, размять, добавить масло, яичный желток и отвар пророщенных зерен пшеницы. Все тщательно

перемешать.

Применение. Смесь нанести на лицо и оставить на 20—25 минут. По истечении указанного времени смыть маску теплой водой. После этого нанести на лицо увлажняющий крем.

36. Требуется: 1 ст. л. отвара пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. отвара ромашки, 1 ст. л. отвара календулы, 0,5 ч. л. сока репчатого лука, 10 мл сока лимона.

Приготовление. Соединить отвар пророщенных зерен пшеницы, отвар ромашки, отвар календулы и луковый и лимонный сок.

Применение. В полученном растворе смочить марлю и наложить ее на лицо, избегая области вокруг глаз. Через 5 – 7 минут смыть маску теплой водой и нанести на лицо питательный крем.

37. Травяная маска поможет сохранить вашу кожу молодой, очистит ее и, главное, обогатит ее полезными природными веществами и компонентами.

Требуется: 1 ст. л. свежих листьев мяты, 1 ст. л. свежих пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. свежих цветков календулы.

Приготовление. Все компоненты измельчить. Кожу лица смазать питательным кремом.

Применение. Нанести полученную смесь на слой крема. Через 20—25 минут смыть маску теплой водой.

Вместо крема можно использовать сметану или сливки.

38. Требуется: 1 ст. л. лепестков розы, 2 ст. л. свежих цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. липового цвета, 0,5 ст. л. листьев мяты перечной.

Приготовление. Все вышеперечисленные компоненты перемешать, измельчить.

Применение. Нанести смесь на лицо, предварительно смазав его жирным кремом. Через 15 минут смыть маску теплой водой.

39. Требуется: 1 огурец, 1 ст. л. отвара пророщенных зерен ржи, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Огурец натереть на мелкой терке, добавить отвар пророщенных зерен и растительное масло. Все тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести равномерным слоем на лицо, не затрагивая область век. Через 25—30 минут смыть маску теплой водой и нанести на лицо увлажняющий крем.

40. Очищающим действием обладает маска, приготовленная по следующему рецепту.

Требуется: 1 помидор, 1 ч. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Помидор размять, добавить измельченные проростки и масло.

Применение. Нанести полученную смесь на лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой.

В эту маску можно добавить несколько капель лимонного сока, который обладает отбеливающим эффектом.

41. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо, 200 мл кипятка.

Приготовление. Измельченные проростки залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 4 часов. Подогретое на водяной бане оливковое масло смешать с процеженным настоем пророщенных зерен пшеницы. Разбить яйцо, отделить желток от белка, желток добавить в приготовленную смесь. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 20 минут, потом смыть прохладной водой.

42. Требуется: 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. настоя пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Соединить сметану с медом, добавить настой пророщенных зерен пшеницы и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу лица и держать 12—15 минут. Затем смыть маску попеременно теплой и прохладной водой. Эта маска омолаживает кожу лица, разглаживает морщины.

43. Требуется: 0,5 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. сливочного масла, 5 ст. л. отвара пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Сухую горчицу развести теплым отваром пророщенных зерен пшеницы, добавить растопленное сливочное масло.

Применение. Нанести смесь на лицо при помощи ватного тампона. Маску подержать 2 – 3 минуты в зависимости от чувствительности кожи, затем смыть прохладной водой, направляя струю воды на лицо. После этого нанести на лицо увлажняющий крем.

Такую маску нельзя делать очень часто, 1 раза в неделю будет вполне достаточно. Лучше всего эта маска подходит в качестве профилактического средства от старения кожи.

44. Требуется: 50 г баклажана, 1 ч. л. пчелиного меда, 2 ст. л. отвара пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Натереть на крупной терке промытый и очищенный от кожуры баклажан. Добавить отвар пророщенных зерен пшеницы и мед, предварительно растопленный на водяной бане.

Применение. Часть смеси нанести на лицо, а когда маска слегка впитается в кожу, нанести оставшуюся смесь. Через 10—20 минут смыть маску теплой водой. После этого нанести на лицо любой крем для сухой кожи.

Эту маску можно применять 2 – 3 раза в неделю, чередуя ее с другими масками.

45. Требуется: 1 небольшая свекла, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. настоя пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Свеклу вымыть и сварить. Затем остудить, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. В получившуюся кашу налить молоко и соединить с настоем пророщенных зерен пшеницы. Смесь перемешать.

Применение. Нанести ее на лицо на 10 минут. По истечении положенного времени смыть маску теплой водой и нанести на лицо крем, соответствующий вашему типу кожи.

46. Требуется: 1 кабачок, 200 г кефира, 30 г настоя пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Кабачок очистить и натереть на мелкой терке. Добавить в него кефир и настой пророщенных зерен пшеницы. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть прохладной водой.

47. Требуется: 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. сметаны, 200 мл кипятка.

Приготовление. Залить проростки кипятком и на 20 минут поставить настаиваться. После этого отвар процедить и остудить до комнатной температуры. Готовый отвар смешать со сметаной.

Применение. Нанести маску на лицо на 20 минут, а по прошествии этого времени смыть теплой водой.

Эта маска разглаживает морщины, питает кожу витаминами.

48. Требуется: 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. измельченных пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Нанести смесь на лицо на 20 минут. Затем смыть маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Данная маска способствует повышению упругости кожи, улучшает ее общее состояние.

49. Требуется: 50 мл настоя пророщенных зерен пшеницы, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливок.

Приготовление. Проростки залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 10 минут в прохладное темное место. Затем настоем процедить. Залить настоем овсяные хлопья (они должны хорошо набухнуть), после чего добавить сливки.

Применение. Нанести смесь на лицо. Через 30 минут умыться теплой водой.

Эта маска способствует разглаживанию морщин, улучшает цвет кожи, делает ее бархатистой.

50. Требуется: 1 ст. л. измельченных пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. муки, 200 мл кипятка.

Приготовление. Залить кипятком проростки на 30 минут, не процеживая, смешать с мукой.

Применение. Нанести маску на лицо на 20 минут, смыть попеременно прохладной и теплой водой: это улучшит кровообращение.

51. Требуется: 1 морковь, 1 небольшая луковица, 0,3 огурца, 1 ст. л. измельченных пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Овощи вымыть, натереть на крупной терке и смешать с проростками. Все тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо на 20 минут. Затем смыть маску прохладной водой.

52. Требуется: 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. измельченных пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. овсяной муки, 0,5 огурца.

Приготовление. Чеснок отжать через чесночницу, огурец вымыть и натереть на мелкой терке, добавить проростки и муку. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо, через 20 минут смыть прохладной водой.

Эта маска регулирует обменные процессы в коже, предупреждает старение.

53. Требуется: 30 г дыни, 1 ст. л. измельченных пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. молока.

Приготовление. Смешать дыню с проростками, добавить молоко.

Применение. Нанести маску на лицо и держать в течение 20—30 минут, потом смыть прохладной водой.

54. Требуется: 1 ст. л. измельченных пророщенных зерен пшеницы, 30 г маргарина, 10 г свежих дрожжей, 200 мл кипятка.

Приготовление. Проростки заварить кипятком. Через 20 минут отвар процедить и залить им дрожжи на 15 минут. После этого добавить в полученную смесь растопленный маргарин. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо и через 30 минут смыть теплой водой.

55. Требуется: 3 ст. л. льняной муки, 3 ст. л. настоя пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Проростки залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20 минут. После этого настой процедить и добавить муку. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо. Через 20 минут смыть ее теплой водой.

Проростки в сочетании с льняной мукой эффективно разглаживают морщины, очищают и питают кожу лица.

56. Требуется: 2 ст. л. манной крупы, 100 мл молока, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Сварить манную крупу в молоке, смешать с проростками и маслом, накрыть крышкой на 5 минут.

Применение. Теплую смесь нанести на лицо на 30 минут, смыть теплой водой.

Такая маска отшелушивает, очищает, омолаживает и питает кожу лица витаминами.

57. Требуется: 0,5 стакана фасоли, 2 ст. л. настоя пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Замочить в холодной воде фасоль на 6 часов, затем отварить и смешать с настоем пророщенных зерен пшеницы.

Применение. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска нормализует обменные процессы, снимает раздражение и воспаление кожи.

Косметический лед

1. Требуется: 2 – 3 ст. л. сока алоэ, 0,5 стакана настоя пророщенных зерен пшеницы.

Приготовление. Настой пророщенных зерен пшеницы и сок алоэ перемешать, залить полученный раствор в специальные формочки для приготовления льда и поставить в морозильную камеру.

Применение. Протирать льдом кожу 1 раз в день.

2. Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка. Приготовление. Залить смесь крутым кипятком и настаивать в течение 5 – 6 часов. Затем залить настоем в формочки для льда и поставить в морозильную камеру.

3. Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и настаивать в течение 2 – 3 часов.

Остудить, процедить и заморозить до состояния льда.

Применение. Протирать льдом кожу 1 раз в день.

4. Настой пророщенных зерен пшеницы с ромашкой хорошо тонизирует клетки кожи лица и придает ей свежий вид.

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Травы залить крутым кипятком и настаивать в течение 5 – 6 часов, остудить, профильтровать. Заморозить в морозильной камере.

Применение. Протирать льдом кожу 2 раза в день.

5. Настой из пророщенных зерен пшеницы в сочетании с корой дуба используют для лечения кожи с широкими порами, при угревой сыпи.

Требуется: 1 ч. л. сухих измельченных пророщенных зерен пшеницы, 1 ч. л. сухой измельченной коры дуба, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить водой и поставить на слабый огонь. Довести до кипения. Остудить. Профильтровать, заморозить.

Применение. Протирать льдом кожу 2 раза в день.

6. Требуется: 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаивать на 40 минут. Процедить и заморозить.

Применение. Когда лед будет готов, проводить с его помощью массаж по пораженным участкам кожи. Это очень полезное и эффективное средство, оно способствует обновлению кожи и хорошему кровообращению.

Уход за телом

Ванны

1. Требуется: 8 ст. л. сухой травы чабреца, 5 ст. л. листьев мяты, 3 ст. л. сухих пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. лаванды, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить теплой или холодной водой и довести до кипения. Затем оставить на огне еще на 2 – 3 минуты, после чего добавить отвар в ванну с не слишком горячей водой. В среднем температура воды не должна превышать 37—40 °С.

Применение. Принимать ванну 20—25 минут.

Данная ванна поможет привести мысли в порядок, хорошенько расслабиться и насладиться ароматом лесных трав.

2. Требуется: 5 ст. л. хвои сосны, 3 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. сухой травы душицы, 3 ст. л. листьев орешника, 1 л кипятка.

Приготовление. За 40—50 минут до принятия ванны приготовить настой из лечебных душистых трав. Для этого залить их кипятком и поставить настаиваться на 40—45 минут.

Применение. По истечении времени отвар добавить в воду для ванны.

3. Требуется: 5 ст. л. сухой травы папоротника, 4 ст. л. хмеля, 5 – 6 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 4 ст. л. листьев герани, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и поставить на 40 минут настаиваться.

Применение. Процедить и добавить в воду для ванны.

Данная ванна рекомендуется как средство, хорошо снимающее головную боль, нервное напряжение, стресс, а также помогающее расслабиться за считанные минуты. Рекомендуется делать такую ванну хотя бы 1 раз в неделю.

4. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 7 – 8 ст. л. сухих листьев грецкого ореха, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Смесь заварить кипятком и настаивать в течение 25—30 минут.

Применение. Добавить в воду для принятия ванны.

5. Требуется: 6 ст. л. листьев малины, 5 ст. л. травы душицы, 4 – 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. цветков зверобоя, 1 л кипятка.

Приготовление. Из смеси приготовить настой.

Применение. Добавить отвар в воду для ванны.

6. Требуется: 4 ст. л. листьев березы, 3 ст. л. травы тысячелистника, 5 ст. л. листьев смородины, 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 5 ст. л. листьев душицы, 1 л кипятка.

Приготовление. Из смеси приготовить настой.

Применение. Добавить настой в ванну с водой.

7. Требуется: 4 ст. л. лепестков розы, 3 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, 1 ст. л. цветков зверобоя продырявленного, 4 – 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. соцветий фиалки трехцветной, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и настаивать 2 часа. Затем настой процедить.

Применение. Добавить настой в теплую воду.

8. Требуется: 5 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 ст. л. листьев Melissa, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев малины или земляники, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, поставить на водяную баню на 20 минут. Отвар процедить.

Применение. Готовый отвар добавить в теплую воду.

9. Требуется: 2 ст. л. листьев и почек березы, 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. листьев земляники лесной, 2 ст. л. листьев смородины, 3 ст. л. лепестков розы, 2 ст. л. листьев вишни, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и поставить на 40 минут настаиваться. После этого настой процедить.

Применение. Добавить настой в воду для ванны.

10. Требуется: 1 зеленое яблоко, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. календулы лекарственной, 1 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и поставить настаиваться на 3 часа. Яблоко натереть на мелкой терке, соединить его с процеженным настоем.

Все тщательно перемешать.

Применение. Добавить настой в ванну.

11. Требуется: 1 лимон или апельсин, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 ст. л. листьев подорожника большого, листьев брусники, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 л кипятка.

Приготовление. Из лимона или апельсина отжать сок, соединить его с травяным настоем.

Применение. Добавить настой в теплую воду.

12. Требуется: 3 ст. л. листьев мяты перечной, 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. лаванды, несколько капель лимонного сока, 1 л кипятка. Приготовление. Смесь заварить кипятком и поставить настаиваться на 1 – 2 часа. После этого процедить и добавить в теплую ванну.

13. Требуется: 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 0,5 стакана абрикосового сока, 200 мл кипятка.

Приготовление. Проростки заварить кипятком и поставить настаиваться на 3 часа. После этого настой процедить, соединить его с абрикосовым соком, все тщательно перемешать.

Применение. Добавить в воду для ванны.

14. Требуется: 3 ст. л. листьев брусники, 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 5 ст. л. листьев мяты перечной, цветков зверобоя продырявленного, 3 л кипятка. Приготовление. Смесь заварить кипятком, настоять 45 минут, процедить. Применение. Добавить отвар в ванну.

15. Требуется: 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 ст. л. лепестков розы, 1 ст. л. травы пустырника, 4 ст. л. плодов клюквы, 2 ст. л. вишневых листьев, 3 л кипятка.

Приготовление. Приготовить настой из всех перечисленных ингредиентов.

Применение. Добавить отвар в воду для принятия ванны.

16. Требуется: 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 4 ст. л. полыни, 3 ст. л. лепестков розы, 3 ст. л. листьев малины, 3 л кипятка.

Приготовление. Смесь заварить кипятком и поставить настаиваться на 30—40 минут. После этого процедить.

Применение. Добавить в воду для ванны.

17. Требуется: 4 ст. л. плодов земляники лесной, 3 ст. л. плодов шиповника, 4 ст. л. травы пустырника, 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 3 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и поставить на 24 часа настаиваться.

Затем настой процедить.

Применение. Добавить настой в воду для ванны.

18. Требуется: 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, по 2 ст. л. листьев брусники и березы, 1 – 2 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 3 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и поставить на 2 часа настаиваться.

Затем процедить.

Применение. Добавить отвар в ванну.

19. Требуется: 6 ст. л. лепестков розы, 5 ст. л. листьев черной смородины, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 л кипятка.

Приготовление. Смесь заварить кипятком и поставить настаиваться на 10 минут. По истечении положенного времени настой процедить.

Применение. Добавить в воду для ванны.

20. Требуется: 3 ст. л. экстракта хвои, 4 ст. л. листьев малины, 3 – 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 ст. л. травы полыни горькой, 3 л воды. Приготовление. Смесь измельчить, залить водой и кипятить на медленном огне в течение 20 минут. После этого поставить отвар настаивать 30 минут. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Добавить отвар в воду для ванны.

21. Требуется: 3 – 4 л молока, 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 ст. л. травы тысячелистника.

Приготовление. Молоко прокипятить, залить им травы и поставить настаиваться на 40 минут. После этого процедить.

Применение. Добавить настой в воду для ванны.

22. Требуется: 4 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 1 банан, 0,5 стакана апельсинового сока, 2 л кипятка.

Приготовление. Банан размять, сухие травы измельчить и добавить апельсиновый сок. Все перемешать, залить кипятком и поставить на 30 минут настаиваться. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Добавить настой в воду.

23. Требуется: 1 стакан апельсинового сока, 3 ст. л. вишневого листа, 4 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 4 – 5 ст. л. листьев грецкого ореха, 3 ст. л. листьев подорожника большого, 2 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком и поставить на 24 часа настаиваться.

Затем процедить.

Применение. Добавить в теплую воду, смешав с апельсиновым соком.

24. Требуется: 500 г измельченных пророщенных зерен пшеницы, 10 л воды. Приготовление. Проростки залить водой и кипятить на медленном огне в течение 30 минут. После этого отвар процедить, остудить. Применение. Добавить отвар в ванну.

25. Требуется: 1 ст. л. шишек хмеля, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. душицы, 2 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы, 3 л кипятка.

Приготовление. Смесь заварить кипятком, прокипятить 10 минут, настаивать в течение 30 минут. Процедить, оставшееся сырье отжать.

Применение. Вылить отвар в ванну.

Принимать ванну после гигиенического душа. Длительность – от 5 до 15 минут (в зависимости от самочувствия).

Глава 5. Полезные советы

1. Ни в коем случае не покупай зерна и семена, предназначенные для посадки: их обрабатывают ядохимикатами. Рожь, овес и пшеницу можно найти в магазинах здорового питания или в аптеке.

2. Следите за качеством сырья. Зерна должны быть цельными, без черных пятен. Зеленые, недоспелые, прелые, пересушенные и пораженные грибом зерна лучше выкинуть сразу.

3. Идеальные условия для проращивания: температура около 20 °С и неяркий свет, поэтому окно лучше затянуть занавеской. Бобы, горох, фасоль достаточно капризны и часто плесневеют вместо того, чтобы прорасти. Неопытным «садоводам» рекомендуем начинать со злаковых – пшеницы, ржи и овса.

4. Не давайте проросткам перерасти: вытянувшись более чем на 3 мм, они становятся невкусными и теряют часть своих питательных свойств. То, что не успели съесть, положите в холодильник – там проростки могут храниться до 7 дней. Перед употреблением промойте зерна чистой водой. Непроросшие зерна в пищу употреблять не следует.

5. Проростки можно добавлять в любые салаты и готовые блюда (только не стоит их жарить или варить – в процессе тепловой обработки теряется большая часть полезных веществ). Лучше положить их в тарелку непосредственно перед едой.

6. Проростки можно измельчить в кофемолке и смешать с молоком, медом, орехами, сухофруктами, сметаной – это дело вкуса и фантазии. Проще и полезнее всего есть проростки просто так – например, вместо привычных чипсов и шоколадок во время рабочих перерывов.

Таким образом, пророщенные семена пшеницы и других растений, обогащенные в процессе прорастания многими полезными веществами, могут существенно улучшить качество нашей пищи.

Помимо обычных пророщенных зерен, существуют и более современные формы применения этого природного лекарства – это масло из зародышей зерен. Масло является пищевой добавкой, получаемой методом холодного прессования, и поэтому в продукте

присутствуют полиненасыщенные жирные кислоты (витамин Р), антиоксидантный комплекс (витамин Е, каротиноиды, селен), широкий спектр водорастворимых витаминов.

Препарату свойственны многочисленные положительные эффекты, характерные для пищевых добавок с поливитаминным составом. Полиненасыщенные жирные кислоты необходимы для синтеза стероидных гормонов. Кроме того, они снижают уровень холестерина крови и тормозят развитие атеросклероза, оказывают иммуномодулирующее и кардиопротекторное действие. Благодаря антиоксидантному комплексу препарат препятствует преждевременному старению клеток, нейтрализует активные радикалы, сохраняет упругость и тургор кожи. Водорастворимые витамины укрепляют сосуды, повышают потенцию, физическую и умственную работоспособность, устойчивость к стрессам, ускоряют регенерацию.

Масло применяется в качестве пищевой добавки при лечении сердечнососудистых заболеваний, болезней центральной и периферической нервной системы, при дисгормональных состояниях у мужчин и женщин (импотенции, бесплодии, для профилактики эндометриоза), при ожирении, анемиях, аллергических проявлениях. Препарат рекомендуется лицам, прошедшим курс лучевой и химиотерапии, в процессе реабилитации после тяжелых заболеваний, наружно масло может применяться для стимуляции роста волос, при лечении угревой сыпи, для заживления ран и ожогов. В гинекологии применяется для лечения вагинитов эрозии шейки матки, мастопатии.

Осторожность требуется при холецистопанкреатитах и желчно-каменной болезни (возможна провокация приступа желчной колики).

Заключение

Среди многообразия пищевых растений, применяемых в качестве лекарств и профилактических средств, проростки занимают особое место. Это, пожалуй, самые доступные витамины и стимуляторы в любое время года. В последние 20 лет зерновые ростки стали очень модными прежде всего в США и Великобритании, в Европе – последние 10 лет. В Китае же они известны и популярны приблизительно с 3000 г. до н. э. Ведь ростки, можно сказать, не требуют никакого ухода, ничего, кроме воды. А, кроме того, семена, которые можно вырастить самому в огороде или привезти из деревни от родных, не так уж дороги. Кстати говоря, об их пользе догадывались наши предки – славяне. Они брали с собой в походы особую пищу, которая «все внутренности укрепляет и силы телесные утверждает». Такой пищей служили проростки злаковых культур.

Вывод напрашивается сам собой. Употребление проростков в пищу в любом виде:

1) оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, кроветворное, улучшающее усвоение питательных веществ действие на организм человека;

2) улучшает и обновляет состав крови, препятствует образованию тромбов (при ишемической болезни сердца, гипертонии, тромбофлебитах, после различных операций);

3) повышает количество лейкоцитов;

4) нормализует обмен веществ;

5) обладает антисептическим действием;

6) укрепляет иммунитет;

7) усиливает перистальтику кишечника;

8) повышает способность организма к самоочищению, сдерживает развитие процессов распада;

9) действует как смягчающее средство, стимулирующее выработку биотина (витамина вещества, нормализующего обмен холестерина, аминокислот и белков в организме) при лечении антибиотиками;

10) нормализует жировой обмен, способствует похудению.