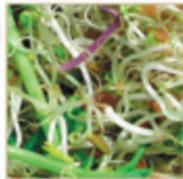
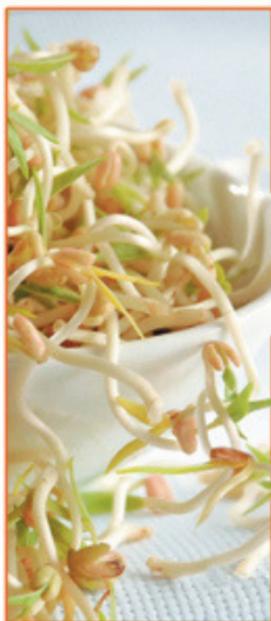



природный
лекарь



Дарья НИЛОВА

ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА ЖИВЫХ ПРОРОСТКОВ



«КРЫЛОВ»

- Выводят шлаки из организма
- Укрепляют иммунитет
- Возвращают здоровье

Дарья Юрьевна Нилова
Лечебная сила
живых проростков
Серия «Природный лекарь»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952645

Лечебная сила живых проростков: ИК «Крылов»; СПб.; 2010

ISBN 978-5-4226-0122-6

Аннотация

Проростки станут ценной пищевой добавкой как для здоровых, так и для больных людей. Они оказывают общеукрепляющее, тонизирующее воздействие, повышают работоспособность, нормализуют функции желудочно-кишечного тракта, клетчатка в составе зерна способствует усилению перистальтики кишечника и выведению токсинов из организма. Замечено, что пророщенные зерна повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям и инфекциям, то есть укрепляют иммунитет.

Содержание

Введение	4
Глава 1	7
ИСТОРИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОРОСТКОВ	7
БИОХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ	14
ПРОРОСТКОВ	
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Дарья Юрьевна Нилова

Лечебная сила живых проростков

Введение

Испокон веков люди стремились к активному долголетию и сохранению своего здоровья, обращаясь к единственно доступному им в те давние времена источнику – природе. Лекарственные растения, исцеляющая пища, врачующие снадобья помогали побороть недуги и поддержать бодрость духа и тела до глубокой старости. С течением времени опыт народного целительства пополнялся, передаваясь из поколения в поколение, открывая людям новые тайны неиссякаемых кладовых природы. С развитием фармакологической промышленности устои народной медицины пошатнулись, но, как показало время, ненадолго. В последние десятилетия лечение с помощью природных средств вновь обрело широкую популярность. И этому немало причин. Ведь употребление натуральных средств в отличие от фармакологических препаратов не наносит вреда организму ввиду отсутствия или значительно меньшего количества побочных эффектов. Кроме того, природные лекарства – средство, проверенное

временем, тогда как современный фармацевтический рынок предлагает новые препараты, действие которых на человеческий организм не изучено до конца. Следует учитывать и то, что природные снадобья легкодоступны и не требуют крупных финансовых затрат.

Современному человеку с особым вниманием следует относиться к своему здоровью: напряженный темп жизни самым неблагоприятным образом влияет на наше самочувствие, лишает нас возможности должным образом заботиться о себе. Недостаток свежего воздуха, отсутствие регулярных физических нагрузок, обилие стрессовых ситуаций и, главным образом, нездоровое питание приводят к развитию хронических заболеваний и ухудшению здоровья в целом. В постоянной спешке мы стремимся использовать продукты, удобные в употреблении, тем более что рынок перенасыщен полуфабрикатами. Реклама навязчиво рекомендует потребителю блюда быстрого приготовления, разного рода напитки и перекусы, чей химический состав напоминает таблицу Менделеева. Красители, ароматизаторы, консерванты, заменители вкуса – вот неполный перечень того, что поступает в наш организм с тем же безобидным на первый взгляд йогуртом, позиционируемым как полезный продукт питания. Недаром медицинская общественность бьет тревогу: заболеваниями желудочно-кишечного тракта страдает каждый второй житель мегаполисов. Обратите внимание: мегаполисов. Люди, проживающие в сельской местности, ведущие натуральное

хозяйство и, соответственно, употребляющие в пищу натуральные продукты, отличаются завидным здоровьем и выносливостью. Так не пора ли всерьез задуматься о своем здоровье, пересмотрев для начала свой рацион?

Конечно, невозможно за один день изменить то, что формировалось годами, но терпение и желание восстановить физическую форму, данную нам природой, не замедлят принести свои плоды. Начните с малого, постарайтесь соблюдать хотя бы некоторые правила рационального питания: ограничьте употребление жирных и острых блюд, откажитесь от продуктов, содержащих консерванты, отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям из цельного зерна, включите в свое меню больше свежих овощей и фруктов. Неоценимым подспорьем в обретении хорошего самочувствия могут стать проростки злаков и других культур, обладающие поистине целебными свойствами.

Глава 1

ПРОРОСТКИ – ЛЕКАРСТВО, ПОДАРЕННОЕ ПРИРОДОЙ

ИСТОРИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОРОСТКОВ

«Мы есть то, что мы едим», – утверждал древнегреческий врач и философ Гиппократ, справедливо полагая, что пища должна быть не только «топливом» для организма, но и его лекарством. С давних времен люди чувствовали связь между своим здоровьем и пищей, которую они потребляли, интуитивно выбирая для трапезы то, что приносило максимальную пользу организму. Наблюдая за животными, человек открыл для себя лекарственные травы, затем стал окультуривать дикие растения, опять же по наитию останавливая свой выбор на тех, чьи преимущества были очевидны.

Многие ошибочно полагают, что проростки – это новомодная пищевая биодобавка, и не подозревают о том, что история использования пророщенного зерна уходит своими корнями в далекое прошлое. Первые упоминания об этом поистине удивительном продукте найдены в древних китай-

ских рукописях, созданных 5000 лет назад. Известные своими познаниями в области нетрадиционной медицины китайцы проращивали семена бобовых растений, употребляя их в пищу и используя в лечебных целях. В обнаруженных археологами древнекитайских рукописях, повествующих о целительной силе тех или иных природных материалов, встречаются подробные описания питательной ценности и врачующих качеств проростков сои, фасоли, пшеницы и ячменя. По утверждению летописцев, пророщенные семена способны излечить болезни сердца и печени, помочь при расстройствах желудка и кишечника, мышечных судорогах, заболеваниях почек, избавляют от бессонницы и укрепляют иммунитет.

В дальнейшем проростки вошли в рацион народов Ближнего Востока, Запада. Упоминания о пользе пророщенных семян встречаются и в древнейшем индийском пособии по ведической медицине «Аюрведе». Индийские мудрецы были уверены в том, что проростки способны вернуть мужскую силу и пробудить женскую сексуальную энергию.

В Древней Греции пророщенные зерна пшеницы, ячменя и гречихи включали в рацион спортсменов, участников Олимпийских игр, перед соревнованиями – для достижения лучших результатов, после – для восстановления сил.

Славящиеся своей приверженностью к здоровой пище тибетские монахи ценили проростки злаков как основной источник физической и духовной силы.

Целебные свойства проросших семян были известны и на Руси. В письменном документе XVII века найдены описания исцеления средствами, приготовленными на основе пророщенного зерна – «пшеничного ила». Доподлинно известно, что славяне, отправляясь в поход, запасались пророщенными зернами злаков – пищей для поддержания сил телесных и предотвращения болезней.

Широко известна история английского мореплавателя Джеймса Кука, чья команда благодаря употреблению в пищу проростков бобов во время длительного плавания смогла избежать гибели от цинги – распространенной в то время болезни. Развивается цинга при недостаточном поступлении в организм витамина С, следствием чего становятся ослабление функций иммунной системы, патологические изменения в стенках сосудов, в результате чего повышается риск кровоизлияний, кровоточивость десен. Человек лишается зубов, со временем выпадают волосы, происходят необратимые изменения в костной и мышечной тканях. Исход болезни чаще всего летальный.

В истории английского флота опыт команды Д. Кука по предотвращению цинги в столь затрудненных условиях был первым. В дальнейшем проростками бобов стали снабжаться все отправляющиеся в дальнейшее плавание команды, что позволило значительно сократить человеческие потери.

Частым явлением была цинга в военное время у солдат, скудный паек которых не мог покрыть потребность организ-

ма во всех питательных веществах. Во время Первой мировой войны британские ученые провели эксперимент, набрав две группы больных, проходивших лечение в одном из госпиталей. Пациентам одной группы давали ежедневно по 200 г сока цитрусовых, (как известно, по содержанию витамина С эта культура лидирует среди других). Другая группа получала 100 г проростков бобов. Эксперимент длился три недели и дал удивительные результаты: больные, в рацион которых входили проростки, быстрее шли на поправку, клинические исследования их здоровья показали стабильность артериального давления, отлаженную работу пищеварительной системы, улучшение биохимического состава крови. Из чего был сделан вывод о биологической ценности пророщенных семян и о необходимости введения их в рацион людей, составляющих группу риска по сбалансированности и полноценности питания. Тем более что проростки в сравнении с другими источниками витаминов являются весьма экономичным средством.

Показательны события 1936 года: в результате массовых неурожаев среди населения Индии начался мор, люди гибли от цинги и от голода. Положение ухудшалось с каждым днем. Группа медиков спасала голодающих, выдавая им по 50 г сухих проростков злаков, что помогло снизить смертность населения от голода.

В Америке проростками заинтересовались во время Второй мировой войны. Большое количество легкоусвояемого

белка в пророщенных зернах злаков и бобов позволяло рассматривать их как эквивалент мяса, яиц и молока, количество которых в военное время резко сократилось. Именно тогда стали появляться первые публикации, в которых пророщенные семена характеризовались как продукт с высокой пищевой ценностью.

Вскоре интерес к проросткам пошел на спад. С огромной скоростью развивались фармакологическая и пищевая промышленность, увеличивалось количество новых лекарств и продуктов, целебная сила проростков была почти забыта. Однако в конце 1970-х годов о проростках вспомнили вновь благодаря книгам Энн Вигмор, излечившейся с помощью пророщенных зерен пшеницы от онкологического заболевания. В Америке наладили массовый выпуск сухих проростков, продавая их в вакуумных упаковках.

В настоящее время проростки продаются в крупных супермаркетах, аптеках, но каждый из нас имеет возможность вырастить их у себя дома, чтобы круглый год иметь под рукой здоровую пищу и эффективное лекарство.

Но даже продукты с такой высокой пищевой ценностью теряют больше половины полезных веществ при переработке. Злаки лишаются оболочки – средоточия всех важных элементов, семена других культур подлежат длительной термообработке, разрушающей витамины и минеральные вещества. Исходя из этого можно сделать вывод об очевидности пользы цельных пророщенных семян, в которых полез-

ные вещества не только сохраняются, но и приумножаются. Ведь прорастая, зерно мобилизует все свои силы, максимально концентрирует весь запас полезных веществ, чтобы дать жизнь новому ростку и поддерживать ее в первый, наиболее трудный для всходов период. Безусловно, семена растений содержат много полезных веществ, однако активизация их происходит лишь под воздействием процессов роста. Сложные химические реакции, происходящие в зерне под влиянием определенных факторов – воды, солнечного света, тепла, – создают предпосылки для прорастания семени. Проклюнувшийся росток обладает мощной силой, ведь для того чтобы выжить, ему приходится вступать в противостояние с патогенными микроорганизмами, загрязненной почвой, химикатами, активными ультрафиолетовыми лучами, погодными условиями и т. п. Природа изначально одарила росток сильным иммунитетом.

По статистическим данным, в проростке, например, пшеницы, процентное содержание витаминов в 300 раз выше, чем в «спящем» зерне. Все компоненты, входящие в состав зерна, активно взаимодействуют, дополняя друг друга. Например, витамин Е защищает ненасыщенные жирные кислоты от свободных радикалов, образующихся в зерне под влиянием тех или иных негативных факторов. Жирные кислоты, в свою очередь, сохраняют целостность клеточных мембран. А для восстановления окисленных клеток того же витамина Е необходимо большое количество витамина С и селена.

Но высокая пищевая ценность проросшего зерна определяется не только повышенным содержанием в нем полезных веществ. В результате биохимических реакций происходит распад элементов на составляющие и последующее их перераспределение. Так, под влиянием воды крахмал, жиры и белки взаимодействуют с ферментами, переходя в легкоусвояемую форму с образованием аминокислот, ненасыщенных жирных кислот, Сахаров.

Особую ценность для нашего организма представляют ферменты, представленные в проростках энзимами, способствующими более быстрому усвоению пищи в результате расщепления сложных веществ на простые. Энзимы сохраняют свою активность, и, попадая в организм человека, благодаря этому заметно снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт, позволяя отнести проростки к разряду диетических продуктов.

Многочисленными исследованиями доказано, что регулярное употребление проростков в пищу наилучшим образом сказывается на состоянии обмена веществ, участвует в процессах кроветворения, способствует повышению иммунитета, является лечением и профилактикой гипер- и авитаминозов, нормализует кислотно-щелочной баланс, выводит токсины из организма, улучшает пищеварение, повышает потенцию, замедляет процессы старения.

БИОХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПРОРОСТКОВ

Как мы выяснили, проростки содержат большое количество полезных веществ, которые наделяют этот продукт целебными свойствами. Давайте рассмотрим эти компоненты детально.

Белки

Белки являются основным строительным материалом для органов и тканей. Они участвуют во всех процессах, протекающих в организме: построение и обновление клеток и тканей, синтез гормонов, иммуноглобулинов, гемоглобина крови и т. д. Состояние кожи, волос, слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, восстановление поврежденных клеток печени и поджелудочной железы находятся в прямой зависимости от поступления необходимого количества белка в организм. Недостаток белков негативно отражается на жизнедеятельности организма, приводя порой к необратимым последствиям. Следует учитывать то, что белок не может накапливаться в клетках, нуждаясь в постоянном пополнении. Нельзя потреблять белковые продукты про запас, так как избыточное поступление белка ведет к нарушению бел-

кового обмена, несущему угрозу здоровью.

Белки состоят из аминокислот, количество которых зависит от качества белка. Так, например, самыми полноценными, сбалансированными по аминокислотам считаются животные белки, содержащиеся в мясе, молочных продуктах, яйцах. Но по последним данным научных исследований, белок в составе проростков, особенно представителей семейства бобовых, близок по структуре к животному белку, богат аминокислотами и благодаря легкой текстуре усваивается организмом почти на 100 %.

Углеводы

Функция углеводов состоит в том, чтобы снабжать организм энергией. Эти элементы обеспечивают большую часть суточной калорийности рациона. Энергетическая ценность углеводов приравнивается к белковой – при сгорании 1 г углеводов освобождаются 4 ккал.

Норма потребления углеводов определяется исходя из настоящих потребностей организма, при этом учитывается степень физической нагрузки, состояние здоровья. Например, сахарный диабет подразумевает снижение количества легкоусвояемых углеводов.

Углеводы делятся на простые и сложные. Простые – быстрее поступают в кровь, но не задерживаются там надолго, поэтому не могут рассматриваться как долговременные ис-

точники энергии.

Сложные углеводы поставляют большее количество энергии на более длительный срок.

Углеводы бывают рафинированными и нерафинированными. В первом случае это углеводы, очищенные от сопутствующих примесей в процессе переработки. Продукты на основе рафинированных углеводов быстро и легко усваиваются организмом, что становится причиной нарушения холестерина и жирового обмена, появлению лишнего веса.

Источники рафинированных углеводов: свекловичный и тростниковый сахар, кондитерские изделия, хлеб и сдоба из высших сортов пшеничной муки.

Источниками нерафинированных углеводов являются растительные продукты, в которых углеводы представлены преимущественно крахмалом и клетчаткой, она защищает крахмал от воздействия пищеварительных ферментов, способствуя тем самым более длительному его перевариванию. Именно такие углеводы содержатся в проростках, делая их сытным и питательным продуктом.

Клетчатка

Клетчатка, или пищевые волокна, классифицируется как неусвояемые углеводы. Несмотря на то, что клетчатка не участвует в обменных процессах организма и не является поставщиком энергии, значимость ее велика. Пищевые во-

локна играют роль адсорбента, выводя из организма шлаки, токсины, радионуклиды, соли тяжелых металлов. Кроме того, они усиливают перистальтику кишечника, ускоряя процесс прохождения пищи по желудочно-кишечному тракту, стимулируют желчеотделение. Клетчатка регулирует уровень глюкозы в крови, изменяя скорость ее всасывания в кишечнике, поэтому незаменима при сахарном диабете. Способность пищевых волокон понижать уровень холестерина в крови делает их полезными при атеросклерозе и гипертонии. И конечно, клетчатка – средство номер один при лечении запоров, ведь заболевание часто развивается на фоне недостаточного поступления этого вещества с продуктами питания.

Введение в рацион продуктов, в состав которых входит пищевая клетчатка, служит профилактикой геморроя, онкологических заболеваний кишечника.

Но и здесь важно найти золотую середину, так как поступление в организм избыточного количества клетчатки служит причиной развития метеоризма, нарушает процессы усвоения белков, жиров, витаминов и минеральных веществ.

Ежедневное употребление в пищу 50–100 г проростков злаков или бобовых покрывает суточную потребность организма в клетчатке.

Жиры

Жиры могут синтезироваться в организме из белков и уг-

леводов, однако большая их часть должна поступать с пищей. Бытует мнение, что потребление жиров следует свести к минимуму, так как они становятся причиной развития атеросклероза и сопутствующих ему заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это ошибочное утверждение, научно доказано, что в некоторых жирах содержатся вещества, оказывающие антисклеротическое действие. Главным образом это полиненасыщенные жиры, высокий процент которых содержится в морепродуктах, злаках, пророщенных семенах растений.

Кроме того, при недостаточном поступлении в организм жиров нарушается обмен веществ, деятельность нервной системы, пищеварительного тракта. Жиры входят в структуру клеток и тканей организма, участвуют в процессах усвоения витаминов А, Е и D.

Опасно для организма и избыточное потребление жиров, особенно животного происхождения. Именно их избыток увеличивает риск развития атеросклероза, также приводит к нарушению обмена веществ и развитию ожирения.

Оптимально – умеренное использование в пищу растительных жиров, содержащих в своем составе полиненасыщенные жирные кислоты. Необходимое количество таких жиров содержится в проростках пшеницы, овса, подсолнечника, кукурузы и т. д.

Витамины

Эти биологически активные вещества необходимы для поддержания нормальной жизнедеятельности нашего организма. Многие из них являются участниками тех или иных обменных процессов, укрепляют иммунную систему, влияют на состояние костной системы, регулируют обмен веществ.

Недостаточное поступление витаминов с пищей становится причиной возникновения гипо– или авитаминоза, развития некоторых заболеваний, например цинги, бери-бери, куриной слепоты и т. п.

Проростки – один из немногих продуктов питания, в чей состав входит большое количество витаминов, концентрация которых оптимальна для усвоения.

Витамин С

Участвует почти во всех процессах жизнедеятельности организма: окислительно-восстановительном, синтетическом, аминокислотном и др. Аскорбиновая кислота необходима для поддержания и укрепления иммунитета, она способствует повышению сопротивляемости простудным и инфекционным заболеваниям. Помимо этого, витамин С влияет на структуру соединительной ткани, обеспечивая прочность и эластичность кровеносных сосудов.

Недостаточное поступление с пищей витамина С проявляется быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, кровоточивостью десен, ослаблением иммунитета и пр. Хроническое невосполнение потребности организма в этом витамине может привести к развитию цинги. Кроме того, дефицит витамина С, протекая в скрытой форме, создает предпосылки к возникновению атеросклероза, заболеваний нервной системы.

Богаты витамином С проростки кунжута, гречихи, брокколи, кресс-салата, кукурузы.

Витамин А (ретинол)

Он необходим для полноценного роста, развития и обновления тканей и клеток, повышает иммунный статус организма, участвует в репродуктивных процессах. Достаточное количество витамина в организме благотворно влияет на состояние кожных покровов и слизистых оболочек, усиливая их защитную способность.

Недостаток витамина А может проявляться светобоязнью, куриной слепотой (снижением зрения в темное время суток), пониженной сопротивляемостью организма к заболеваниям верхних дыхательных путей, различными поражениями кожи (фурункулез, гнойничковые заболевания, сухость, ороговение). Кроме того, учащается рост числа заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей.

Поскольку витамин А является жирорастворимым, его де-

фицит может развиваться при недостаточном поступлении с пищей жиров и белков. Формированию заболевания способствуют и болезни пищеварительной системы, сопровождающиеся нарушением процесса усвоения жиров. В растениях, в том числе и проростках, содержится в форме провитамина А.

Витамин Е (токоферол)

Относится к антиоксидантам, предохраняющим ткани организма от разрушительных реакций окисления, формирования свободных радикалов. Участвует в процессах свертывания крови, укрепляет стенки сосудов, что позволяет использовать его в целях лечения и профилактики атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Нормализует деятельность нервной системы, оказывает положительное воздействие на репродуктивные функции организма. Кроме того, витамин Е нейтрализует губительное влияние кислорода на другие жирорастворимые витамины – А и D, замедляет старение организма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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