



Sucul verde de grau



Beneficiile sucului de grau:

1. Sursa de clorofila care ajuta la oxigenarea corpului cu ajutorul celulelor rosii, marind si numarul acestora purifica sangele si-l imbogateste, reducand anemia.
2. Puternic detoxifiant al ficatului. "Enzimele si amino acizii prezenti in sucul de grau ne pot proteja de carginogene mai mult decat orice medicament. Intaresc celulele, detoxifica ficatul si cursul sangelui, neutralizeaza chimic orice mediu poluant din corpul nostru intalnit in calea lui".
3. Clorofila se poate extrage din multe plante, insa iarba de grau este superioara, deoarece s-a descoperit ca, contine peste 100 de elemente de care omul are nevoie. Daca este crescuta in pamant bun, fara chimicale, absoarbe 92 din cele 102 minerale aflate in pamant.
4. Lupta impotriva tumorilor si le neutralizeaza.
5. Transforma corpul nostru intr-un mediu alcalin, in care boala nu se poate dezvolta. Abundenta de minerale alcaline elimina mediul foarte acid din corpul nostru.
6. Contine toate mineralele de care omul are nevoie si vitamine, A, complexul de vit. B, C, E and K.
7. Reduce presiunea arteriala, dilatand in tranzitul lui caile prin care sangele circula.
8. Stimuleaza glanda tiroida controland obezitatea si tot ce tine de functia acestei glande.
9. Doubleaza celulele rosii doar printr-o simpla baie de suc de grau, darmita prin consumare. Dr. Bernard Jensen a facut experimentul descris si mai sustine ca nimic din lume nu poate ajuta la construirea sangelui asa cum face sucul de grau sau sucurile din legume verzi.
10. Are puterea sa scoata in traseul lui din sange, orice fel de metal greu si asta in modul cel mai rapid si sigur. Sucul este in 5 minute in sistem si curata totul in calea lui.
11. Clismele cu suc verde sunt extrem de indicate, si in caz de boala ajuta la curatirea rapida de toxine aflate in intestinul gros de ani de zile, care de fapt si una dintre cauzele principale a multor boli de care suferim. Se procedeaza asa, dupa o clisma normala cu suc de grau se asteapta 20 min si se introduce 110 g si se retine pentru 20 min.
12. "Contine enzime benefice. Munca si abilitatea enzimelor gasite in corpul nostru sub foma normala si naturala, pot fi marite daca ajutam din exterior, prin adaugare de enzime exogenous, ca cele regasite in sucul de grau. Putem beneficia de cantitatea mare de enzime gasite in graul verde, consumand sucul in stare cruda. (Nu il fierbeti deoarece se stie ca gatitul distruge enzimele din mancarea noastra in procent de 100%.)

Dr. Gabriela Alecu
Tel: 0744266287
www.ecosanmedical.com

13. Sucul de grau are similaritati cu propriul nostru sange. Al doilea important aspect al clorofilei, este asemanarea remarcabila cu hemoglobina, componentul ce transporta oxigenul in corp.

14. "In Jurnalul American de Chirurgie (1940), Dr. Benjamin Gruskin, recomanda clorofila pentru beneficiile sale antiseptice. Articolul sugera ca clinica lui folosea sucul de grau pentru: inflamatii ale urechii, neutralizarea infectiilor de gen strep, vindecarea ranilor adanci, vindecarea sinuzitei cronice, reducerea venelor varicoase, vindecarea ulcerelor de picioare, eliminarea raei, vindecarea inflamatiilor de cervix uterin, distrugerea infectiilor vaginale, etc. Se precizeaza ca un mare ajutor il constituie si indreptarea dietei. "

16. Gargara cu suc de grau este un excelent remediu pentru amigdalita.

17. Sucul de grau este foarte benefic pentru orice boala a sangelui.

18. Sucul de grau este recomandat diabeticilor chiar daca este dulce, el are efecte inverse, micșorand nivelul zaharului din sange si regland imediat glicemia.

19. Pentru a beneficia din plin, 100% de proprietatile acestui suc, el trebuie sa fie consumat imediat dupa presare.

Semintele prin inmuiere, incoltire si crestere in vlastari produc reactii chimice ce activeaza enzimele gata sa ne protejeze de boli, si pregatesc prin pre-digerare pentru noi totul, adica rup structura nutritionala complexa fiind gata de asimilare. Nutrientii se desfac si se simplifica devenind foarte usor de asimilat si digerat. Proteinele se transforma astfel in amino-acizi, grasimile in acizi grasi esentiali. Proteinele, vitaminele, enzimele si mineralele **se multiplica de la 300% pana la 1200%**.

50 ml de suc grau pur, nediluat cu apa, zilnic, poate suplimenta continutul complex nutritional a aproximativ 2,5 kg vegetale diverse .

Sucul se face din plante de grau, crescute de aproximativ 10-15 cm, stoarse cu ajutorul unui storcator cu ax melcat care poate pastra toate calitatile sucului. Daca folositi un blender sau o masina de tocat, atunci calitatile nutritionale se vor diminua.

De ce sa nu consumam intreaga planta si de ce doar sucul? Daca dorim sa asimilam mai multa fibra, exista o diversitate larga de legume si fructe care ne veni in ajutor. "Dupa mai multe studii, s-a dovedit ca fibra nu poate fi digerata si ca blocheaza anumiti nutrienti inaintea sau, in timp ce sucul este complet solubil si asimilat instantaneu, chiar si de catre cei care au o digestie slaba". Informatie preluata din cartea *Vindecari Miraculoase cu Iarba de Grau* de Steve Meyerowitz.

Pentru o doza se foloseste o mana bogata de iarba de grau sau mai mult in functie de felul ierbii.

Primavara si vara iarba va fi mai succulenta iar in anotimpurile mai reci, ea va fi mai uscata si de aceea cantitatile necesare unei singure doze pot sa difere.

Sucul este dulce si trebuie sa avem grija sa nu depasim mai mult de 2 doze pe zi, a cate 50 ml fiecare suc pur, repartizate dimineata si seara, deoarece sucul are o puternica proprietate de detoxifiere.

Incepeti cu doze mici, cel mult o lingurita odata si cresteti treptat. Sucul acesta nu este recomandat doar pentru cure scurte, ci timp de o viata poate fi consumat fara probleme si cu rezultate exceptionale.

Sucul nediluat poate duce la reactiile imediate, de scurta durata si normale de detoxifiere cum ar fi: dureri de cap slabe sau mai intense, molesesala, stare de voma. Aceste stari ne descopera daca dieta noastra a fost una saraca in vitamine, minerale si tot complexul de nutrienti si corpul nostru este foarte toxic. Sucul de grau/ iarba de grau este o sursa excelenta de vitalitate.

Incoltirea graului

1. Se pune la inmuiat o cana de seminte diverse sau de un singur fel, peste noapte sau intre 12 – 24h.
2. Se scurg si se pun intr-o sita, se uda abundant de cel putin 3 ori/zi, lasandu-se la lumina. Se lasa la incoltit 16 – 24h pana apar coditele la plante, se uda de 3/zi.
3. Dupa incoltire, se aseaza samanta langa samanta pe pat de pamant de gradina de aproximativ 5 cm, dar nu de flori pentru ca acela contine chimicale.
4. Ghiveciul trebuie sa fie acoperit cu un ziar sau cu o tavita de aceeasi marime de la punctul acesta pentru 3 zile, timp in care se va uda abundant dimineata si se va pulveriza seara.
5. Dupa 3 zile se da tava sau ziarul la o parte, si se lasa sa creasca in lumina indirecta, intr-un spatiu unde aerul circula bine. Mucegaiul se face daca sunt udate prea mult si daca nu este un spatiu aerisit. Chiar daca are mucegai, nu va ingrijorati, deoarece se va consuma doar planta verde. Se pulverizeaza de 3 ori pe zi.
6. Plantele se recolteaza dupa ce au ajuns la o inaltime de 10 -15 cm si se pastreaza bine in frigider pentru o saptamana, in recipiente de sticla sau plastic.
7. Un al doilea strat de iarba va creste, insa acesta nu e asa de nutritiv ca primul, pierde aproximativ 50 si 70% din valoarea nutritiva.
8. Pe timp de iarna tot procesul dureaza intre 10 – 14 zile, iar vara intre 7 si 10 zile din cauza caldurii/ frigului si umiditatii.
9. Cand se scoate pentru consum din frigider, iarba trebuie bine clatita deoarece aceasta ca si orice planta transpira, si mai elimina toxine.
10. Se consuma doar partea verde si atat, iar pamantul si covorul de radacini se arunca.

Suc din iarba de grau

- 1-2 mani bune de grau verde
- se adauga pe rand in storcatorul prin presare la rece (cu ax melcat, vertical)
- trebuie sa va iasa aproximativ 3-4 linguri de suc concentrat sau 60 ml suc pur insa totul in functie de calitatea ierbii (daca e mai uscata sau mai succulenta)
- imediat dupa consumare se bea un pahar cu apa

Instructiuni: Se incepe intotdeauna cu consumarea unei cantitati mici, sa zicem 1 lingurita zilnic, timp de o saptamana. Daca vi se pare prea puternic puteti sa-l diluati cu suc de legume verzi (broccoli, frunze de telina, spanac, salata, macris, de sfecla sau gulie etc) sau cu sucul a doua mere. Faceti in asa fel incat sa-l introduceti zilnic in alimentatia dvs. chiar daca este diluat .In fiecare saptamana incercati cu o lingura mai mult pana ajungeti la doza recomandata de 50-60 ml.