

78-2166

ДУБЛЕТ

ПОЛЬЗА РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ И «ЖИВАЯ КУХНЯ»

78-02458

Народетская Светлана Ивановна

ПОЛЬЗА РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ И «ЖИВАЯ КУХНЯ»

«Я ем, чтобы жить, а другие люди живут, чтобы есть»

Сократ



Автор
Народетская Светлана Ивановна

Поли Медиа Пресс
Москва
2018

УДК 612.392.7

ББК 51.230

ISBN 978-5-94566-022-9 книга пшеница

Сдано в набор 15.01.2018.

Подписано в печать 07.02.2018.

Формат 148 x 210.

Бумага офсетная и печать цифровая.

Тираж 500 экз.

Издательство ООО «Поли Медиа Пресс»

115230, Москва, Варшавское шоссе, д. 46.

Отпечатано в типографии

ООО «Типография «Семейный бизнес».

Воспроизведение фотографий и текстов, опубликованных в данном издании, любыми способами, в полном объеме или фрагментарно, за исключением случаев, установленных законом РФ «Об авторском праве и смежных правах», допускается только с письменного разрешения автора.

© Народетская Светлана Ивановна, 2018

Вся информация этого издания базируется на личном опыте и исследованиях автора. Так как каждый человек и любая ситуация уникальны, читателям рекомендуется советоваться с квалифицированным медицинским специалистом, прежде чем следовать советам данного издания.

Автор не призывает применять какую-либо диету или лечение, но считает, что информация, представленная здесь, должна быть открыта для ознакомления.

Так как всегда есть фактор риска, автор не несет ответственность за последствия от применения каких-либо предложений данного издания. Пожалуйста, не пользуйтесь информацией, если вы не согласны брать на себя риск. Проконсультируйтесь с врачом или другим квалифицированным медицинским персоналом. Это знак мудрости – искать второе и третье мнение.



«Теперь я знаю. После многих лет поиска и путешествий я убеждена, что то, что нам нужно на самом деле сегодня, это фундаментальные изменения в питании и образе жизни для приобретения сильного, здорового тела, и это повлечет за собой преодоление многих других проблем, с которыми сталкивается человечество сегодня.

Многие годы западный мир играет с человеческим здоровьем, создавая более чем 50% нашей еды в упаковках и посредством консервирования. Более 3000 различных химических добавок используются в процессе приготовления нашей еды, несмотря на убедительные доказательства, что они могут

отрицательно сказаться на хрупком электрохимическом балансе в системе мозга и нервных окончаний. К счастью, мы можем сделать простые изменения и взять под контроль наше питание, наше здоровье и наши жизни. Выращивание определенного количества еды дома в виде зелени и ростков может дать нам контроль, по крайней мере, над частью того, что мы потребляем. Остальное мы можем выбрать из свежих фруктов и овощей с ферм (рынков), магазинов здорового питания и супермаркетов. И конечно, необходимо употребление сока ростков пшеницы, который будет помогать компенсировать недостаток питательных элементов современной еды и защищать нас от загрязнения воздуха и стрессов – как физических, так и окружающей среды».

Энн Вигмор

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Сок ростков пшеницы и «живая еда»	5
Рецепты	92
Об авторе	107
Академия Алхимии	108
Список использованной литературы	128