

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ  
СВОЙСТВА**

# **ПШЕНИЦЫ**

**ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
СЕРДЦА И СОСУДОВ  
КУПИРОВАНИЕ ВОСПАЛЕНИЙ  
ОЧИСТКА ОТ ШЛАКОВ**

**+ДИЕТЫ  
ДОЛГОЛЕТИЯ**



Здоровье – это счастье

Наталья Кузовлева

**Целительные свойства пшеницы**

«Издательство АСТ»

2011

## **Кузовлева Н.**

Целительные свойства пшеницы / Н. Кузовлева — «Издательство АСТ», 2011 — (Здоровье – это счастье)

В древние времена в культе многих языческих религий пшеница считалась спрессованным светом – даром самого Бога Солнца. Люди древности верили, что в ростках пшеницы заложена невероятная живительная сила, которая делала их крепкими, здоровыми и способными противостоять многим недугам. «Живая» пища способна оказать мощное лечебное воздействие при лечении заболеваний практически всех систем органов. Пшеница – это уникальный источник жизненной энергии, которая поддерживает здоровое состояние не только нашего тела, но и духа. В книге Натальи Кузовлевой вы найдете множество полезной и интересной информации о пшенице: от ее истории как культурного растения до описания целебных свойств пшеницы и большого количества разнообразных рецептов вкусных и полезных блюд.

© Кузовлева Н., 2011

© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

Предисловие. Чудо-средство, эффективное при множестве заболеваний	5
Целительные возможности пшеницы: о чем вам расскажет эта книга	8
Что нам может дать пшеница?	9
История с географией	10
От неолита до времен колонизации Америки	10
Турция, Ирак, Грузия, Армения: пшеница-однозернянка и пшеница эгилопсовидная	10
Греция, Испания, Великобритания, Египет: появление первого хлеба	10
Азия, Африка, Европа: хлеб – главный продукт	10
Италия: макароны – это тоже пшеница	11
Америка, Канада, Австралия: пшеница завоевывает весь мир!	11
Пшеница на Руси	12
Проростки пшеницы – пища богатырей русских	12
Полба – идеальный продукт для очистки от шлаков и токсинов	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Наталья Кузовлева

## Целительные свойства пшеницы

### Предисловие. Чудо-средство, эффективное при множестве заболеваний

– «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля», – вздохнула темноволосая женщина с печальными, но живыми глазами, стоящая возле меня в очереди в городской поликлинике.

– Что вы говорите? – произнесла я с нескрываемым любопытством.

– Это цитата известного философа Артура Шопенгауэра, – ответила женщина. На вид ей было лет сорок пять.

– Замечательные слова... Жаль только, что мы начинаем понимать их так поздно! Я вот только сейчас начинаю понимать, как здорово быть здоровым. Когда мы здоровы, мы можем ощущать яркий вкус жизни, слышать звонкую трель радости, наслаждаться сладким ароматом удовольствия... Но все это пропадает, когда наш организм дает сбой. Краски жизни неминуемо начинают темнеть, мир переворачивается, а главной нашей заботой становится то, что осталось от бывшего, крепкого здоровья, – с жаром произнесла я.

– Вы очень красиво говорите, вы, наверное, пишете стихи?

– Вы почти угадали! Я зарабатываю на жизнь письменным словом, но поэзия не мой конек. Я автор детективных романов, – смущенно улыбувшись, ответила я.

– О, у вас очень интересная профессия! Всегда мечта ла познакомиться с писателем, – с живым интересом сообщила брюнетка. – Но ни за что бы не подумала, что мое желание сбудется именно в поликлинике, – добавила она с улыбкой.

– Да, забавно получилось, – улыбулась я в ответ.

– Вы очень молодо выглядите, что вас привело сюда? – спросила женщина, удивившись, что делает такая молодая, здоровая и жизнерадостная девушка (мне 27) в нашей поликлинике, где с самого момента ее основания обитают одни только бабушки и дедушки за шестьдесят... ну, и врачи.

– Эхх... Проблемы с сердцем, – ответила я. – Это семейное. Бабушка, мама, теперь и моя очередь настала. Для начала решила проконсультироваться с врачом, а дальше решу сама, как и какими способами лечиться.

– Не сторонница официальной медицины?

– Ммм... Просто я не исключаю других способов лечения. Меня ведь с детства водили по разным бабушкам-травницам. Теперь вот не знаю... Официальная медицина, народные целители, знахари, экстрасенсы... Каждый из них предлагает свой, уникальный способ лечения. И, конечно же, каждый считает свой способ самым эффективным, – с ноткой сарказма заявила я. – Лечиться официальными методами? Принимать таблетки и биологически активные добавки? Безусловно, это помогает, но побочные эффекты никто не отменял. Знаю я, начинаешь лечить сосуды, а в результате страдает печень. Идти к народному целителю? Здесь последствия могут быть весьма непредсказуемыми, вплоть до серьезного отравления «чудо-отваром», – засмеялась я.

– А как вы относитесь к экстрасенсам, магам?..

– Знаем мы их, – улыбулась я. – Есть, конечно, люди со способностями, но найти их достаточно трудно. Куда больше шанс, что ты нарвешься на очередного шарлатана, и в результате не будет ни денег, ни здоровья.

– Согласна с вами.

– Интересно, есть ли такое чудо-средство, которое будет эффективным при множестве заболеваний, и при этом не вызовет побочных эффектов? Средство, которое не потребует серьезных материальных затрат и не заставит гнаться за ним на край света? Наверное, это что-то из области фантастики, – мечтательно сказала я.

– Есть, – неожиданно вставила женщина. – Вы, наверное, не поверите, но пшеница полностью подходит под описание вашего чудо-средства.

– Пшеница? – в изумлении подняв брови, воскликнула я.

– Да, да, та самая пшеница, из которой делают хлеб и макаронны, – улыбаясь, ответила брюнетка.

– Но ведь это же... ведь это же пшеница, – немного растерявшись, пролепетала я. – Что же в ней особенного?

– По факту – ничего. Она состоит из тех же самых элементов и веществ, что и другие растения: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы... Но все это собрано в таком количестве и в таких пропорциях, что начинаешь удивляться такой полноте и оптимальности. Пшеница содержит все то, что нужно нашему организму. Совокупность всех полезных веществ делает ее универсальным средством при лечении большинства недугов, – на одном дыхании сообщила женщина. – Причем, в отличие от большинства лечебных средств, пшеница имеет минимум противопоказаний, ее можно употреблять практически каждому человеку любого возраста.

– Вы прямо как врач, очень интересно, – восхитилась я. – Никогда не думала, что пшеница может лечить.

– Еще как может, – улыбнулась брюнетка. – Именно благодаря пшенице я встала на ноги после долгой болезни.

– Но как же ей лечиться? Есть целиком колосья, зерна... или что?

– Нет, колосья кушать не нужно, – засмеялась женщина. – Самое ценное в пшенице – это зерна. В них сосредоточены все живительные соки. А для усиления целебных свойств зерна проращивают. Из пророщенных зерен можно приготовить кучу вкусностей!

– Вы меня заинтриговали! Мне уже самой захотелось прорастить зерна и испытать их целебную силу, – с энтузиазмом сообщила я.

– Попробуйте! Обещаю, вы не пожалеете, – ответила женщина. – Кроме пророщенных зерен, можно использовать полбу. Это такая крупа из пшеницы. Сейчас ее рекомендуют ведущие диетологи мира.

– Хм, то есть простое поедание каши из полбы будет оказывать лечебное действие? – немного скептически произнесла я.

– В это трудно поверить, но да. В общем, лечение пшеницей не только эффективно, но и приятно. В то время как человек, принимающий урину в лечебных целях, будет пить и давиться, вы будете завтракать вкуснейшими кашами из полбы и нежнейшими салатами из пророщенных зерен, и при этом лечебный эффект значительно превзойдет ту же уринотерапию. Да, признаюсь, пробовала и уринотерапию, – добавила брюнетка, увидев, как я, улыбаясь, приподняла брови.

– Как-то все слишком хорошо получается, но так не бывает, – улыбнулась я. – Сидишь себе, кушаешь кашу, а болезнь уходит.

– Верно, это не панацея. Как и любое другое лекарственное средство, пшеница требует соблюдения особого режима, образа жизни.

– А-а-а... А я уже размечталась, – засмеялась я. – Тем не менее, все равно впечатляет. Непременно нужно попробовать полечиться пшеницей. Только я не знаю, ни как проращивать зерна, ни как их использовать..., – смущенно добавила я.

– Можете обращаться ко мне. За время моего лечения я узнала о пшенице все! У меня накопилось столько всяких рецептов и методик, вы не представляете! Я уже вылечила все свое большое семейство пшеницей, – засмеялась брюнетка.

– Спасибо вам, с радостью приму вашу помощь, – поблагодарила я. – Слушайте, а вы не думали написать книгу о пшенице?

– Книгу? Вы шутите, – смущенно улыбнулась женщина. – Я ведь за всю жизнь после школы не написала ни строчки!

– Это не так важно, – мягко ответила я. – У меня тут есть одно знакомое издательство...

– Нет, нет. Ну никакой из меня писатель! – окончательно смутилась женщина.

– Дело ваше, но знайте, что предложение еще в силе, – улыбнулась я.

– Я вот подумала, может, вы напишете книгу? Я вам буду давать материал, разъяснять, а вы будете придавать ему красивую форму, – радостно сообщила брюнетка внезапно пришедшую в голову идею.

– Интересное предложение. Пожалуй, я соглашусь, – улыбнувшись, кивнула я. – Для меня это будет новый литературный опыт, а для вас – возможность поделиться своими знаниями с окружающими.

– Вот здорово! – ее радости не было предела. – Ой, а мы ведь даже не познакомились! – опомнилась брюнетка. – Как вас зовут?..

## **Целительные возможности пшеницы: о чем вам расскажет эта книга**

Эта книга не содержит сверхсекретных рецептов бессмертия, «чудо-отваров», исцеляющих все и вся, и прочих сомнительных вещей. Зато здесь вы сможете найти достоверную информацию о том, что представляет собой пшеница как лечебное растение и как ее использовать во благо здоровья своего тела и ума. В этой книге вы узнаете:

- какие существуют разновидности пшеницы, их слабые и сильные места;
- в чем заключается целебная сила пшеницы;
- как и при каких заболеваниях вам может помочь пшеница;
- в каких случаях применение пшеницы противопоказано;
- как эффективно очистить свой организм с помощью пшеницы;
- множество рецептов и методов лечения различных заболеваний с помощью пшеницы.

*Благодарю за помощь в написании этой книги Веру Афанасьевну Загорскую, Вику Павлых и Настю Федунчикову, чьи рецепты, советы и рекомендации, надеюсь, понравятся читателям!*

## Что нам может дать пшеница?

Наглядным примером чудесного целебного действия пшеницы является история Нобелевского лауреата по физиологии и медицине Альберта Сент-Дьерди. С ранних лет Альберт был слабым, часто болеющим ребенком. Даже обычная простуда могла уложить будущего великого ученого на больничную койку. Проходили годы, Альберт вырос, но постоянно наступающие его болезни так и не исчезали. В 1963 году Альберт Сент-Дьерди, который на тот момент достиг шестидесятидевятiletнего (!) возраста, начал ежедневно употреблять порцию ростков пшеницы. И как вы думаете, прошло какое-то небольшое количество времени, как знаменитый биохимик начал замечать, что многие присущие ему ранее болезни обходят его стороной, значительно улучшились самочувствие и жизненный тонус. Введя пророщенные ростки пшеницы в свой рацион, Альберт Сент-Дьерди прожил целых 93 года!

Другим не менее впечатляющим примером является народность хунза. Этот народ, проживающий в горных долинах на севере Пакистана, – рекордсмен по долгожительству. Средняя продолжительность жизни людей народности хунза составляет 110—120 лет и более того, в таком возрасте они по-прежнему сохраняют работоспособность и могут позволить себе принять участие в активных, подвижных играх! Слово «болезнь» этим людям не известно, даже самые «древние» представители данной народности обладают идеальным зрением и слухом. В чем же причина столь крепкого здоровья? Ответ кроется в режиме и рационе питания данного народа, нарушение которых считается чуть ли не преступлением. Основой их рациона являются свежие фрукты и овощи, которые они употребляют в сыром виде, а зимой и весной – злаковые, основную долю которых составляют... пророщенные зерна пшеницы!

Думаю, бессмысленно перечислять тут весь список заболеваний, при которых вам может помочь пшеница, ибо такой список занял бы несколько печатных страниц. Если быть предельно кратким, то пшеница может помочь вам при: заболеваниях дыхательных путей, пищеварительной, сердечно-сосудистой, выделительной систем, различных воспалениях, опухолей и язвах.

Как целебное средство пшеница используется с давних времен. Еще в трактатах древнекитайской медицины пшеница упоминается как настоящее спасение для больного, чахлого организма. Целебные свойства пшеницы признает и официальная медицина, недаром ее включают в составы многих медицинских препаратов.

Если вы хотите быть бодрым, энергичным, преуспевающим во всем человеком, то пшеница – это ваш продукт. Вы постоянно чувствуете недостаток сил, засыпаете еще в середине рабочего дня и страдаете повышенной нервной возбудимостью? Вам просто не хватает того, что есть в пшенице. Уверяю вас, если вы начнете свой день с завтрака потрясающей полбяной кашей, то через пару недель ваши коллеги на работе просто не узнают вас! Энергия и позитивное настроение будут просто литься из вас ручьем.

У вас ослаблен иммунитет? Любая, даже весьма непродолжительная прогулка в зимнее время не обходится без смачной порции соплей и душераздирающего кашля? Тогда вы, вероятно, никогда не имели дело с соком из пророщенных зерен пшеницы. Этот сок – настоящее спасение для людей с ослабленным иммунитетом. Регулярное употребление сока сделает вас личностью, защищенной от любых болезнетворных бактерий и инфекций.

Совокупность невероятной питательности, великолепного вкуса, потрясающей универсальности, богатства витаминного и минерального составов и различных целебных свойств сделали пшеницу самой популярной зерновой культурой на сегодняшний день.

## **История с географией**

### **От неолита до времен колонизации Америки**

Пшеницу без сомнений можно назвать одной из самых древних зерновых культур. В рацион человека она вошла в начале неолитической революции, то есть 8–10 тысяч лет до нашей эры. Люди тех времен пшеницу как продукт питания использовали крайне примитивно: они собирали зерна созревших колосьев и поедали их в сыром виде. Чуть позже люди эпохи неолита начали получать муку. Делали они это очень просто: брали два плоских камня и протирали между ними пророщенные зерна. Спустя какое-то время изготавливаемую таким образом муку стали разводить с водой, получая тем самым первобытное тесто, которое распластывали на раскаленных углях и выпекали первые в истории лепешки.

### **Турция, Ирак, Грузия, Армения: пшеница-однозернянка и пшеница эгилопсовидная**

Самые первые культурные виды пшеницы – пшеница-однозернянка и пшеница эгилопсовидная. Центром распространения пшеницы-однозернянки являются северно-восточная Турция и восточный Ирак. Пшеница эгилопсовидная в свою очередь начала распространяться на территории современной Турции, Грузии и Армении. Территория нынешнего Израиля также считается одним из первых центров распространения пшеницы. С течением времени в результате окультуривания человеком некоторые виды пшеницы начали изменять свой облик. Например, пшеница-однозернянка увеличилась в размерах: стебель стал гораздо выше, а зерна крупнее. Зерна полбы (одного из самых популярных видов пшеницы), найденные в гробницах египетских фараонов, также имели некоторые внешние отличия от зерен современной полбы.

### **Греция, Испания, Великобритания, Египет: появление первого хлеба**

Дальнейшее распространение пшеницы как культурного растения было отмечено в период 8–9 тысячелетий до нашей эры на территории современной Греции. К 5–6 тысячелетию до нашей эры ареал распространения пшеницы стал стремительно увеличиваться: ее начали проращивать народы, населяющие территории современных Великобритании, Испании и северо-восточной Африки. К тому времени из муки пшеницы был изготовлен первый хлеб. Первыми людьми, испекшими хлеб, являются древние египтяне. Египетские хлебопеки смешивали крупу пшеницы с водой, после чего оставляли полученное тесто на открытом воздухе, предоставляя тем самым доступ дрожжевым бактериям, которые, попадая в тесто, вызвали эффект брожения. Затем хлебопеки придавали тесту необходимую форму (как правило, круглую, вытянутую или пирамидальную, но особые умельцы изготавливали хлеб в форме рыб или даже сфинксов) и запекали.

### **Азия, Африка, Европа: хлеб – главный продукт**

К началу нашей эры пшеница распространилась практически по всей территории Азии, Африки и Европы, а хлеб, изготавливаемый из пшеничных зерен, стал одним из самых важных и уважаемых продуктов питания. Так, в некоторых государствах неуважительное отношение к

хлебу каралось как законом, так и самим народом. Хлебные пекари на тот момент были очень уважаемыми и почитаемыми людьми, но если какой-либо пекарь провинился, приготовив хлеб низкого качества, то его могли подвергнуть серьезному наказанию.

## **Италия: макароны – это тоже пшеница**

XII век обрадовал истинных гурманов появлением всеми любимого и в наше время кушанья – макарон. Обладателем же почетного титула «родина макарон» является итальянский город Палермо. Известный в те времена арабский географ Аль-Идризид после посещения Палермо был немало удивлен различными диковинками чужеземного города. Одной из вещей, поразивших араба, были именно макароны. Вернувшись к себе на родину, Аль-Идризид решил непременно внести диковинный для него продукт в свой отчет, описав макароны как «мучное кушанье в форме нитей».

## **Америка, Канада, Австралия: пшеница завоевывает весь мир!**

В процессе колонизации Америки в XV—XVI веках европейцы не могли не взять с собой зерна пшеницы, предназначенные для посева, ведь на тот момент ни один житель Старого Света не мог обойтись без свежее испеченного хлеба. Таким образом, пшеница распространилась по территории Нового Света, причем сначала она попала в Южную Америку, а затем только в Северную.

Последний виток распространения пшеницы произошел в XVIII, когда она достигла таких отдаленных от ее родины земель, как Канада и Австралия.

### **Неолит**

Неолит (от греч. *Neo* – новый и *litos* – камень) – новый каменный век, эпоха позднейшего каменного века, характеризующаяся использованием исключительно кремневых, костяных и каменных орудий (в том числе изготовленных с помощью техники пиления, сверления и шлифования) и, как правило, широким распространением глиняной посуды. Орудия труда эпохи Н. представляют собой завершающую стадию развития каменных орудий, сменяемых затем появляющимися во все больших количествах изделий из металла. По культурно-хозяйственным признакам культуры неолита распадаются на две группы:

- 1) земледельцев и скотоводов;
- 2) развитых охотников и рыболовов.

Неолитические культуры первой группы отражают последствия перехода к принципиально новым формам получения продуктов путем их производства (так называемая производящая экономика). Происшедшие в результате этого кардинальные перемены в жизни общества, сказавшиеся, прежде всего, в развитии оседлости и резком увеличении численности населения (так называемый первый демографический взрыв), позволяют ряду исследователей вслед за английским археологом Г. Чайлдом говорить о «неолитической революции» как о первом экономическом перевороте в истории человечества. В буржуазной литературе имеется тенденция отрицать значение этого рубежа и сводить все развитие к одним лишь постепенным количественным изменениям в ходе простой эволюции.

## Пшеница на Руси

### Проростки пшеницы – пища богатырей русских

На территории современной России пшеница появилась приблизительно в V веке до нашей эры. Населявшие эти земли славяне испокон веков занимались земледелием, и одной из первых выращиваемых ими зерновых культур стала именно пшеница. Уже тогда наши предки всячески восхваляли пшеницу, слагали о ней легенды и приравнивали к дару Богов. Регулярное употребление проросших зерен пшеницы являлось одной из главных причин, по которой русский народ считался очень крепким и здоровым. Вспомните-ка русских былинных богатырей, какими они были сильными и непобедимыми и как они любили отведать каши да побольше.

### Полба – идеальный продукт для очистки от шлаков и токсинов

Первым видом пшеницы, который окультивировал русский люд, была *полба*. Очень долгое время полба была довольно популярным продуктом питания не только среди крестьян, но и на боярском столе.

Популярность полбы была довольно стабильна до наступления XIX века. Начиная с этих времен, полба была вытеснена мягкой пшеницей, которая в некоторой степени превосходила полбу в плодородности, а в период Второй мировой войны о полбе и вовсе забыли, так как ее выращивание было невозможно ввиду крайне шаткого экономического положения страны.

И только в восьмидесятых годах прошлого столетия популярность полбы вновь начала набирать обороты, когда многие диетологи мира затрубили о том, что полба – это идеальный продукт для диет похудения, очистки от шлаков и токсинов, общего оздоровления организма.

#### Сакральный хлеб

Хлеб – наиболее сакральный вид пищи, символ достатка, изобилия и материального благополучия. Осмысливается как дар Божий и одновременно как самостоятельное живое существо или даже образ самого божества. Требуется к себе особо почтительного и почти религиозного отношения. В быту и в обрядах часто объединяется с солью.

Как один из наиболее позитивно окрашенных символов хлеб упоминается в сочетании с Богом, землей, солнцем и практически лишен негативных значений. В Белорусском Полесье, говоря что-нибудь нехорошее или неприличное, прибавляли: «Шануючы яснаго сонейка, маткі-землі і дару Божаго (хлеба)». Хлеб символизирует отношения взаимного обмена между людьми и Богом, между живыми и предками. Он теснейшим образом связан с миром умерших, которые почти осязаемо участвуют в выпечке хлеба и получают от него свою долю в виде горячего пара или какой-либо специально выделенной для них части.

## **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.