



*Направи първата стъпка
и пътят ще се отвори сам.*

Стив Джобс

ЦЕЛЕБНАТА СИЛА НА КЪЛНОВЕТЕ И МИКРОЗЕЛЕНИТЕ РАСТЕНИЯ

Как да ги отгледаме у дома

Издателство
 **ПАРИТЕТ**

ЦЕЛЕБНАТА СИЛА НА КЪЛНОВЕТЕ И МИКРОЗЕЛЕНИТЕ РАСТЕНИЯ

Как да ги отгледаме у дома

Автор *Олга Романова*

Превод *Мария Александрова*

Издателство „Паритет“, София, 208 стр.

Кълновете и зелените микрорастения не са лекарство-но средство, нито хранителна добавка, те са живи растения, които синтезират витамини, микроелементи, протеини и ензими и доказано лекуват и подмладяват организма. Кълнове и микрозелени растения се добавят в салати, сосове, супи, сандвичи, сокове и смутита. От книгата ще научите как да пригответе тези полезни рецепти за цялото семейство, как да използвате познати или екзотични семена, от къде да си ги купите и стъпка по стъпка да стигнете до желания резултат. Ще откриете едно ново и приятно занимание, за което не са ви нужни двор и градина, защото кълновете и микрозелените растения могат да се отглеждат директно на прозореца у дома, дори и ако сте абсолютно начинаещи.

Книгата не е учебник по медицина. Всички препоръки, съдържащи се в нея, трябва да бъдат съгласувани с личния ви лекар.

**За поръчки на книги от сайта
www.paritetbf.com – 20% отстъпка.**

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

ISBN 978-619-153-574-3

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД. Какво представлява покълналото семе? 5

Част първа. ЗА МАЛКИТЕ КЪЛНОВЕ И ГОЛЕМИТЕ ПОЛЗИ ОТ ТЯХ

Как и защо да отглеждаме кълнове у дома	17
За витамин С в кълнове	22
Ензимите в кълновете – помощници на организма.....	26
Кълнове срещу дисбактериоза.....	31
Кои семена са подходящи за покълване и кои не	40
Състав на семената и свойства на кълновете	47
Някои особености при приемането на покълнали семена	82

Част втора. ПОЛЗИ ЗА ЗДРАВЕТО И КРАСОТАТА

Кълнове и използването им срещу някои заболявания	89
Кълновете в козметиката	114

Част трета. МИКРОЗЕЛЕНИ РАСТЕНИЯ (ПОНИЦИ)

Какво представляват микрозелените растения?.....	127
Какви култури да отглеждаме	130
Как да отглеждаме микрозелените растения	145
Видове системи за отглеждане на микрозелени растения: хидропоника и умна градина	158
Отглеждане на микрозелени растения в почва	168
Използване на торове при отглеждане на микрозелени растения.....	172

Семена за отглеждане на микрозелени растения.....	176
Практични съвети за събиране и съхранение на микрозелените растения.....	184
Какъв е вкусът на микрозелените растения	193
Комбиниране на микрозелени растения с други продукти.....	196
Рецепти с микрозелени растения	198
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	202

УВОД

Какво представлява покълналото семе?

Medicus curat, natura sanat¹



Покълналото семе не е лекарство, не е фармацевтичен препарат, не е и хранителна добавка, дори и да се основава на естествени, а не на изкуствено получени вещества. Покълналите семена всъщност са храна. Храна, която слагаме в чинията си, добавяме към салати, сосове, сандвичи и напитки.

¹ Лекарят лекува, природата изцелява (лат.) – бел. пр.

Обикновена храна ли са кълновете?

По своята същност кълновете са много специална храна. На практика това е единственият случай, в който използваме цял жив организъм за храна, който притежава всички естествени биологични свойства и е в стадий на максимална жизненост. Такава „жива“ храна не е променена чрез механична, химическа или термична обработка, а е получена по естествен начин, без никаква външна намеса, която да променя нейните качества и свойства. Кълновете са напълно естествен и натурален продукт. В един малък кълн е вграден целият комплекс от полезни вещества, който притежава органичната система на живата тъкан на растението и всички тези вещества се съдържат в точно необходимите количества и оптимални съотношения. При покълването в семената значително се увеличава количеството на фибрите, антиоксидантите и витамините, които действат взаимосвързано, като се подкрепят и засилват действието си. Сложните резервни вещества се разграждат от ензимите на самите семена на по-прости и това ги прави изключително лесни за прием и преработка от човешката храносмилателна система. Тази е заредена с огромен енергиен потенциал.

Много специалисти по хранене смятат, че покълналите семена са най-ценната храна и ги причисляват към т.нар. биогенни храни. Биогенните храни могат да дадат начало на нов живот. А прес-

ните плодове и зеленчуци, зеленолистните зеленчуци, стъблата, кореноплодните зеленчуци са биоактивни храни. Те са много полезни, богати са на хранителни вещества, антиоксиданти, витамини и фибри, съдържат ензими, но не могат да дадат нов живот на растението.

Кълновете са и лечебна храна, въпреки че действат по съвсем различен начин от хапчетата, с които сме свикнали в ежедневието. Те не са лекарствен куршум, насочен срещу конкретен болезнен симптом, но имат невероятната способност да ни избавят от много заболявания едновременно, като не позволяват те да се върнат отново след време. Това е така, защото те не само активно прочистват организма ни от ненужните вещества, натрупани в резултат на неправилно хранене, лоши навици и безразборен прием на лекарства, но и го насищат с необходимите полезни елементи. Това двойно действие помага на всички системи да започнат да работят по-добре, по-съгласувано и по-ефективно. Огромната енергия на покълващото семе, която ни дава сила и бодрост, енергията на зараждащия се организъм в момента на най-високо ниво на жизнените му сили можем да получим единствено по този начин.

Кълновете трябва да се използват постоянно, като ежедневно ги включвате в диетата. Разбира се, възможно е да ги ползвате и далеч по-рядко, но тогава няма да постигнете подобряващ здравето ефект.

Редовната консумация на кълнове стимулира обмяната на веществата и кръвотворните процеси в него, повишава имунитета, компенсира недостига на витамини и минерали, нормализира киселинно-алкалното равновесие, спомага за прочистването на организма от токсини и ефективното храносмилане, повишава потентността, забавя процесите на стареене.

Кълновете са чудесно превантивно средство, което ще ви помогне да се предпазите от настинки, да предотвратите усложнения, да свалите излишни килограми или да качите липсващи.

Тази лечебна храна е абсолютно необходима за бременните жени и кърмачките. Тя съдържа всички полезни вещества, необходими както за бебето, така и за майката, и същевременно дава възможност да не се претоварва организмът с ненужна храна, която се нуждае от огромно количество енергия, за да бъде преработена. Храната с кълнове помага за по-бързото възстановяване на кърмачките, а бебето получава качествено и пълноценно мляко, което не пречи на храносмилателната му система да работи много по-добре, такива бебета много рядко страдат от колики.

Децата се нуждаят от кълнове особено в периода на интензивен растеж и смяна на зъбите, а по-големите ученици и студенти – по време на високи натоварвания по време на сесия. За хората в зряла възраст кълновете подпомагат лечението на реди-

ца хронични заболявания, имат укрепващо действие върху костната тъкан, и възвръщат енергията и вкуса към живота.

За активно занимаващите се със спорт и силови тренировки някои видове покълнали семена са от особена важност. Не е тайна, че всъщност кълновете са естествена алтернатива на допинга. Тяхната естествена енергия дава сила, повишава издръжливостта на големи физически натоварвания и подпомагат съхраняването на здравето. Кълновете, богати на калций успешно се използват при различни травми, счупвания и навяхвания.

Кълновете помагат и на тези, които са прекалено натоварени в професията си и нямат време да спазват някакъв режим на хранене и физическа активност. Най-често се борим със стреса в личния живот и в професията с приемането на огромни дози силно кафе, черен чай и цигари. Но за тази измамна и твърде кратка бодрост обикновено заплащаме висока цена – след краткотрайния ефект на тонизиращите напитки идват раздразнителност, безсъние и в повечето случаи с наднормено тегло. Разбира се, покълналите семена няма да променят живота ни, няма да намалят нивата на стрес, но ще ни помогнат да се справим донякъде с тях. Две или три лъжици кълнове сутрин с пресния плодов сок или домашно приготвения сандвич ще ви дадат енергия за целия ден. Специалистите обаче съветват да не ги приемате вечер, тъй като силното им

стимулиращо действие е възможно да попречи на спокойния и дълбок сън през нощта.

Най-хубавото при покълналите семена е, че можете да използвате този продукт през цялата година, във всеки сезон и те винаги ще бъдат свежи и пресни. За разлика от засаждането на семена през пролетта в градината, грижите за растенията през цялото лято – плевене, копане, поливане и събиране чак през есента, както и консервирането на реколтата, отглеждането на кълнове може да се планира с точност, кога да се заложат семената, колко точно са необходими за едно домакинство, кога ще бъдат готови за консумация и кога отново ще имате нужда от пресни кълнове и микрозелени растения. Използването на покълнали семена е много полезно за хората, които живеят в градска среда, и които не разполагат със земя, на която да си направят зеленчукова градина. Но това изобщо не бива да е повод за тревога, тъй като кълновете са по-полезни от израсналите зеленчуци.

Важно условие е готовите кълнове да се съхраняват в хладилник, след като достигнат определено развитие. Това е единственият продукт, който при съхранение в хладилник подобрява качествата си, защото семената веднъж покълнали, продължават да натрупват полезни вещества дори при ниски температури.

В допълнение към общия положителен ефект на покълналите семена върху човешкия органи-

зъм, кълновете от всяка отделна култура, имащи в състава си определен набор от полезни вещества, антиоксиданти, витамини, макро- и микроелементи, имат специфичен подобряващ здравето ефект и се препоръчват на хора, страдащи от определени заболявания. Понякога е необходимо да се използват различни видове кълнове в една или друга комбинация, за още по-добър ефект.

При определянето и разширяването на списъка с култури, чиито кълнове могат да помогнат за справяне с определени здравословни проблеми, изхождахме от подобряващите здравето и лечебните свойства на семената на някои растения. Разширихме стандартния списък от пшеница, ръж и бобови растения със семена от овес, елда, тиква, лен, магарешки бодил, амарант и редица други.

Лечебните свойства на кълновете са известни отдавна. Днес се счита, че това е едно от най-древните средства за подобряване на здравето. Смятало се е, че те помагат при затлъстяване и храносмилателни проблеми. Подобряващата здравето роля на бобовите кълнове се споменава и в голям труд по китайска фармакология от края на XVI век. Източните народи включват покълнали семена в диетата си от древни времена. Най-често те използват покълнали бобови растения.

По-късно кълновете от бобови култури са използвани и като средство срещу скорбут, който до XVIII век е бил особено разпространен сред моря-

ците по време на дълги плавания. Прочутият британски мореплавател капитан Джеймс Кук е първият, който побеждава това заболяване. По време на дългите си плавания по моретата той не загубил нито един човек от екипажа си от скорбут, защото моряците консумирали специална напитка от бобови кълнове. Рецептата е използвана и от британските и индийските войски по време на Първата световна война.

За ползите от покълналите семена се знае от дълго време и в Русия, където традиционно се използва покълнала пшеница. Първото споменаване на лечебните свойства на покълналите семена на зърнените култури е от XVII в. Според историческия източник са се използвали пшенични кълнове, приготвени по специален начин. Било е известно, че тази храна увеличава издръжливостта на организма, повишава устойчивостта към неблагоприятни условия, предотвратява преждевременното стареене. Тази т.нар. пшеничната утайка „укрепва всички вътрешни органи и зарежда организма с огромна сила“. Селяните хранели с покълнала пшеница слаби и болни деца, а те бързо след това наддавали на тегло и оздравявали.

През 1940 г. в Индия е разработена и въведена специална програма за покълване. Причината е, че през 1938 г. няколко хиляди души са починали от глад и скорбут поради лоша реколта и недостиг на храна в страната. В рамките на тази програма

200 000 души са получавали по 30 г сушени кълнове два пъти седмично. Това подпомагане продължило 4 месеца и през това време не били регистрирани случаи на скорбут. Но след приключването на програмата болестта избухна отново и причини смъртта на над 1000 души. Наложило се програмата да бъде повторена, след което болестта била овладяна.

В САЩ кълновете се използват широко от втората половина на 20-ти век. Голяма популяризаторка на здравословното хранене е Ан Уигмор, която популяризира този вид храна. Началото е заложено от собствените ѝ здравословни проблеми. На 40-годишна възраст тя страда от лошо храносмилане, години наред има тежък колит и проблеми със ставите, развива артрит и губи естествената си подвижност. Тази жена открива свой начин да се бори с болестите си и да ги победи. Докато търси алтернативни методи да се справи чрез нетрадиционни начини и методи на лечение започнала да използва покълнали семена в храната си – продукт, който може да се приготви само за няколко дни в домашни условия независимо от климата и сезона, и не изисква специална обработка и подготовка, но най-важното – той е абсолютно натурален. Ан Уигмор преминава на диета, която се състои от кълнове, пресни плодове и зеленчуци, и чудото се случило – тя напълно се възстановила.

Уигмор усилено популяризира своя метод за подобряване на здравето и създава Института за

здраве „Хипократ“ в Бостън, където всеки, който желае може да премине курс и да се запознае с идеята за лечение, както и със специалната диета, да получи практически познания за отглеждане и използване на кълнове от различни култури в ежедневието си. В продължение на повече от 35 години тя води семинари и обучава десетки хиляди хора от цял свят как да се хранят и живеят здравословно. Ана Уигмор разширява значително списъка на културите, чиито семена могат да се използват за покълване и предлага конкретни начини за отглеждане на кълнове. Нейна е и идеята за сок от млади зелени пшенични листа.

В Европа кълновете също се използват масово за храна и в редица здравословни диети – от Великобритания, Швеция, Чехия, Полша, Германия до страните на Балканския полуостров, включително и у нас. Швейцарската биоложка Карен Шмид изследва лечебните свойства на покълналите пшенични зърна повече от 20 години и стига до извода, че те са истински еликсир за младост и дълголетие.

Голям ентузиаст на здравословното хранене е Холандия. Умело организираната, добре обмислена и мощна рекламна кампания, популяризираща здравословния начин на живот, се изявява под различни форми като се основава на препоръките на френския фармацевт Мишел Монтиняк, който разработва няколко начина да се отървете от излишните килограми без да прибегвате до драстични нискокалорични

диети. Необходимостта от сваляне на няколко килограма е ясна за всички и затова сравнително стройните холандци ентузиастично обсъждат теглото си и се опитват да отслабнат, като осъзнават, че единственият начин да го направят е здравословното хранене. Специални ресторанти в Холандия предлагат менюта „Монтиняк“. В магазините се продава широка гама от продукти с буквата „М“ (включително кълнове), които се препоръчват „за отслабване“. Книгите на Монтиняк се издават в баснословни тиражи и се радват на огромен интерес.

За да се превърнат кълновете във ваша ежедневна храна, така че да ви помогнат да живеете без да се разболявате, трябва да подходите към приготвянето и употребата им с внимание и търпение.

