Kiełki jako suplement naszego żywienia

W ciągłym poszukiwaniu dobrze, długotrwale i prawidłowo przyswajalnych witamin oraz pierwiastków śladowych, pomyślałam o skiełkowanych ziarnach. Kilkanaście lat temu, gdy przez około rok żywiliśmy się z mężem dietą wegetariańską, zakupiłam dwie kiełkownice, specjalnie przygotowane nasiona i kiełkowaliśmy na 6 talerzach ziarna słonecznika, lucerny, pszenicy, soi oraz wiele innych. Po przejściu na żywienie optymalne zarzuciliśmy kiełkowanie, a kiełkownice powędrowały na strych. Wieloletnie interesowanie się sposobami żywienia w różnych kulturach i dietach pozwoliło mi odkryć na nowo starą zasadę: „mniej przetworzona żywność jest bardziej zdrowa i wartościowa". Nie tylko zatrute środowisko wpłynęło destrukcyjnie na nasz pokarm. Sam człowiek skłócił się z naturą i manipulując nią, zaczął tworzyć produkty ładne na pierwszy rzut oka, ale niezdrowe, lub nawet trujące. Popatrzmy na półki sklepowe. Owoce duże, okazałe, modyfikowane genetycznie, truskawki dostępne o każdej porze roku, produkty żywnościowe w opakowaniach z tworzyw sztucznych, w konserwach, barwione, itd. Te wszystkie działania zmieniają wartości odżywcze produktów, zubażając je. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że podczas przetwarzania żywności następuje utrata witamin i mikroelementów (w niektórych przypadkach do 80%). Pomyślałam więc, że jesień i zima, to doskonały czas na to, aby uzupełnić nasz jadłospis kiełkami. Łykanie tabletek coraz częściej nie przynosi oczekiwanych efektów. W literaturze fachowej autorzy piszą, że najkorzystniej jest uzupełniać witaminy i mikroelementy nie rafinowanymi produktami, ponieważ spożywamy wówczas równocześnie enzymy i aminokwasy, np. w lucernie znajdują się wszystkie aminokwasy egzogenne (te które musimy dostarczyć z pożywieniem, jest ich 8).

Również węglowodany i tłuszcze z kiełków są łatwiejsze do przyswojenia przez ludzki organizm, niż te z produktów wysoko-przetworzonych. W żywych zarodkach mamy także błonnik, enzymy, chlorofil i wiele innych składników.

Kiełki stanowią pokarm całościowy. Co to znaczy?

Otóż kiełki posiadają substancje smakowe i aromatyczne aktywizujące enzymy trawienne, a te powodują prawidłowy rozwój flory bakteryjnej przewodu pokarmowego. To poprawia wchłanianie, a lepsze wchłanianie, to lepsze odżywienie każdej komórki naszego ciała. Bezkrytyczne łykanie tabletek magnezu czy witamin, może powodować eliminowanie innego pierwiastka. Na przykład nadmiar wapnia eliminuje magnez. Porównałabym to do naczynia połączonego. Z jednego końca

dolewamy, z drugiego zaczyna się przepełniać i wylewać. Nasz organizm dąży do zachowania równowagi (homeostazy). Pamiętacie Państwo, pisałam na ten temat w poprzednich artykułach. Organizm dostaje w skiełkowanym ziarnie zharmonizowane składniki odżywcze. Nie w tabletkach, nie w paście do zębów, nie w kremie czy innych sztucznie wytworzonych produktach, a w naturalnym pożywieniu. Nie sprzeczajmy się z naturą. Aby zamknięte i wysuszone ziarno zaczęło kiełkować, konieczne jest zapewnienie odpowiednich warunków, takich, jak światło, wilgoć i temperatura. Dzięki nim ziarno rozpoczyna cykl wzrostu, czyli budowy nowego życia, pomnażając ilość wszystkich składników w nim zawartych.

Do kiełkowania zbóż musimy zakupić w sklepie ze zdrową żywnością kiełkownicę atestowaną (ok. 25 zł) i nasiona przygotowane do kiełkowania (3-7 zł za torebkę). Są to nasiona nie zaprawiane środkami grzybobójczymi i tylko takie nadają się do kiełkowania. Normalne ziarno siewne jest silnie toksyczne.

Aby ziarno spełniło wszystkie wymagania jako pokarm i lek, musi być zakupione w sklepie ze zdrową żywnością i musimy mu zapewnić odpowiednie warunki do kiełkowania:

1) Oświetlenie – zmieniając warunki oświetlenia zmieniamy poziom zawartości danego składnika np.
   - ilość witaminy C wzrasta wraz z lepszym oświetleniem
   - ilość wit. A, E, K wzrasta w dobrym oświetleniu, ale nie w pełnym Słońcu
2) temperatura – dla witamin jest ona najkorzystniejsza pomiędzy 18° a 21° C
3) wilgotność – w zasadzie kiełki należy przelewać 2 razy dziennie, ale są też nasiona, które podlewamy 3 razy. Wodę z pojemnika po przelaniu i spłynięciu do końca, wylewamy. Możemy nią podlewać kwiatki – lepiej rosną.

Należy zadbać o to, aby nasiona nie psuły się i pleśniały. Dzieje się tak wtedy, gdy wsypiemy ich zbyt dużą ilość. Wsypujemy jedną warstwę luźno rozłożonych nasion. Przemiany zachodzące w kiełkujących ziarnach są bardzo korzystne. Kiełki powinny być częścią diety osób odchudzających się, ponieważ zapewniają maksymalna ilość składników odżywczych przy minimalnej ilości kalorii. W skiełkowanym ziarnie znajdujemy więc witaminy, składniki mineralne, aminokwasy egzogenne i endogenne, dużą ilość kwasów nukleinowych, enzymy, błonnik (ten najlepszy rozpuszczalny), chlorofil. Powinniśmy uzupełniać żywienie kiełkami lub zastępować chleb świeżymi, skiełkowanymi nasionami. W naszym gabinecie polecamy je osobom mającym silne uczulenie na pszenicę, odchudzającym się (zamiast chleba), osłabionym rozlicznymi chorobami, jako doskonałe źródło witamin, mikroelementów i

pozostałych składników. Również niektórych naszych pacjentów suplementujemy kiełkami, ponieważ mikroelementy występujące wraz z enzymami w kiełkach powodują łatwość przyswajania pierwiastków śladowych przez organizm. Na przykład żelazo występuje we wszystkich zarodkach, ale szczególnie obfitują w nie soja, fasolka mung i azuki, pszenica, len, rzodkiewka, soczewica, gryka, ciecierzyca i słonecznik. Moglibyśmy jeść suche nasiona np. słonecznika, ale wtedy nie spożyjemy tzw. „żywej wody", która jest tylko w świeżych skiełkowanych ziarnach. Ponadto znajdują się tam substancje smakowe, aromatyczne i zapachowe, aktywujące enzymy trawienne, a także fitohormony, działające hamująco na stany zapalne, aktywizujące gojenie ran i odbudowujące prawidłową florę bakteryjną organizmu.

Na zakończenie chciałabym Państwu zaprezentować „królową ziaren" – lucernę (alfa-alfa). To ciekawe. To ciekawe, my ludzie używamy lucerny jako nawozu pod inne rośliny, jako paszy do krów aby zwiększyć ich mleczność, natomiast sami używamy różnych super odżywek. Żadna z odżywek chemicznych nie jest w stanie zapewnić tak idealnego zestawu witamin, pierwiastków śladowych, enzymów ułatwiających przyswajanie, jak właśnie lucerna. Ułatwia nie tylko regenerację komórek narządów miąższowych takich, jak wątroba, śledziona czy trzustka, ale odbudowuje również florę jelita cienkiego, a szczególnie grubego. Olbrzymia ilość enzymów, witamin i mikroelementów sprawia, że te wszystkie wartości odżywcze są wchłaniane w całości. Hormony zawarte w lucernie stawiają ją w rzędzie leków stosowanych w chorobach układowych. Siedmiodniowe kiełki zawierają dużo chlorofilu, dzięki czemu zwiększa się ilość hemoglobiny, a zatem utlenowanie naszego organizmu. Jedzmy więc lucernę, bo jest dobra na wszystko.

Chcę, abyście Państwo właściwie odczytali moje intencje. Nie namawiam do żywienia się kiełkami zamiast produktów zawierających dobre białka. Zachęcam natomiast do uzupełnienia jadłospisu tym tak wartościowym elementem. Kiełki lucerny są zdrowsze i lepiej przyswajalne od niejednego suplementu. Jeżeli jesteście Państwo zainteresowani zaletami i składem pozostałych ziaren do kiełkowania, proszę o informacje.

mgr Danuta Jarmołowicz