**Проростки пшеницы**

**Польза ростков пшеницы:**

* Улучшает работу кишечника
* Снижает аппетит
* Содержит огромное количество магния
* Лечит псориаз и экзему
* Предотвращает раннюю седину
* Лечит прыщи и помогает коже быстрее исцелить шрамы от угревой сыпи
* Сок ростков пшеницы содержит 70% хлорофилла
* Содержит более 100 необходимых элементов, поглощает 92 из 102 минералов из почвы

**Как прорастить семена пшеницы?**

1. В первую очередь, нужно купить семена пшеницы для проращивания

.

2. Подберите контейнер, в котором будете проращивать семена

. 

3. Чтобы понять, сколько именно семян потребуется, распределите горсть по дну контейнера — зерна должны покрыть дно одним слоем.



4. Семена необходимо промыть. В моем случае отверстия дуршлага были слишком крупные, пришлось использовать марлю.



5. Далее пшеницу нужно замочить в прохладной воде по 10 часов 3 раза. Количество воды должно быть примерно 1/3. Емкость для замачивания должна быть с крышкой.



6. Насыпьте грунта, примерно 5 см. Почва должна быть качественной и обеззараженой.



7. Распределите набухшие семена по поверхности почвы так, чтобы каждое из них соприкасалось с землей. Не стоит приминать зерна.



8. Увлажните семена из распылителя, не заливайте. Пшеница должна быть увлажнена постоянно, но не допускайте лужиц.

9. Накройте семена гигроскопичной бумагой, х\б или льняной тканью — так ваши зерна дольше останутся влажными. Смочите ткань или бумагу из распылителя.

10. Орошайте зерна дважды в день. Берегите контейнер от солнечных лучей.

11. Хвостики появились на третий день. Продолжайте накрывать контейнер влажной тканью/бумагой около 3-5 дней, если в помещении жарко, увлажняйте бумагу и в середине дня.



12. Ростки на 5 день. Бумагу пора убирать на день, а на ночь лучше пока оставлять.



13. Ростки пшеницы на 7 день.



14. 9 день.



15. Когда росток разделяется на 2 листочка, можно готовить коктейль-детокс!



**Как приготовить проростки пшеницы?**

1. Срезаем 2-3 пучочка травы.



2. Для приготовления коктейля лучше использовать блендер, а не соковыжималку. Измельчите руками срезанную пшеничку и добавьте немного воды.



3. Разотрите блендером около минуты. Если остались кусочки, можно протереть их через сито.



4. Вкус коктейля будет в прямом смысле травяной. Вы можете смешать пшеницу с любым соком, или даже кефиром.

Не заготавливайте напиток впрок, каждые 5 минут его питательная ценность снижается.

Материал подготовила учитель-дефектолог Градова М.А.

Интернет-ресурс:

1. https://good-looks.info/