

21-5878

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

М.П. Шилов
Е.В. Сигунов,
Д.В. Борисов
В.Д. Валентир
И.В. Власов

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА
ПРОРОСТКОВ РАСТЕНИЙ
И МИКРОЗЕЛЕНИ

АМАРАНТ

21-65878

**М.П. Шилов, Е.В. Сигунов, Д.В. Борисов
В.Д. Валентир, И.В. Власов**

**ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА
ПРОРОСТКОВ РАСТЕНИЙ
И МИКРОЗЕЛЕНИ
АМАРАНТ**



Владимир
АРКАИМ
2021

УДК 615.8
ББК 53.525
Ц34

Редактор А.В. Димитриев

Ц34 Целебная сила проростков растений и микрорзелени. Амарант / Шилов М.П., Сигунов Е.В., Д.В. Борисов [и др.]. – Владимир: Аркаим, 2021. – 40 с., ил.

ISBN 978-5-93767-414-2

Данная брошюра открывает серию научно-популярных изданий, посвященных проросткам семян различных видов растений и микрорзелени. В ней в доступной форме дается описание химического состава и целебных свойств пророщенных семян амаранта и его микрорзелени. Это ценнейшее растение называют целебным продуктом долголетия, символом бессмертия. Это древняя культура ацтеков и инков, народов Центральной и Южной Америки. Её история насчитывает 8 тысяч лет. У ацтеков и инков амарант был основой их пищевого рациона и ему даже поклонялись, как божеству. Из амаранта делали напиток «амрита» («напиток бессмертия», «напиток богов», «пища богов», «нектар бессмертия»). Индейцы называли его «золотое зерно Бога», «пшеница ацтеков», «хлеб инков». Это растение обладает уникальными пищевыми качествами и способностями излечивать множество заболеваний человека и домашних животных. Амарант получил мировое признание — продовольственная комиссия ООН присвоила ему престижный статус «*Культура XXI века*». Всемирная Организация здравоохранения объявила амарант необходимым продуктом для полноценного роста и развития детского организма. Доказано, что, если давать ребёнку всего 1 чайную ложку сока из листьев амаранта с каплей мёда в день, то он будет расти здоровым, сильным, физически выносливым, обгоняя в развитии в разы своих сверстников. Он обеспечит успешное продолжение своего рода. Уже очень много лет в Индии амарант считается обязательной питательной добавкой в рационе. Японцы сравнивают его зелень по питательности с мясом кальмара. Установлено, что при проращивании семян растений в них в десятки раз возрастает количество витаминов, антиоксидантов, противосклеротических, противоопухолевых и других полезных для нашего организма веществ, а также синтезируются некоторые соединения, которые отсутствуют в непророщенных семенах или представлены минимальным содержанием (например, хлорофилл, витамин С, некоторые ферменты и др.). Лечебные свойства проростков семян, а также микрорзелени многократно возрастают. Они не только лечат различные заболевания, но и предупреждают развитие многих других, в том числе злокачественных новообразований. Все проростки семян и микрорзелень обладают огромной жизненной силой, которую мы должны направить на сохранение нашего здоровья и успешно прожить жизнь без фармакологии, без таблеток, которые одно лечат, другое калечат.

Настоящая научно-популярная книга рассчитана на широкий круг читателей, в особенности на тех, кто уже употребляет проростки семян растений и микрорзелень в своем ежедневном питании.

ISBN 978-5-93767-414-2

© М.П. Шилов М.П., Е.В. Сигунов,
Д.В. Борисов, В.Д. Валентир, И.В. Власов 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
I. Краткие сведения о культуре амаранта	6
1.1. История культуры амаранта	6
1.2. Краткие сведения о современной культуре амаранта	6
1.3. Сорты амаранта	9
1.4. Выращивание амаранта на приусадебных участках и в коллективных садах	11
1.5. Проращивание проростков семян амаранта и их использование	13
II. Химический состав амаранта	15
2.1. Краткий анализ химического состава амаранта	15
III. Фармакологическое действие амаранта	18
IV. Использование амаранта в пищу	20
4.1. Правила использования амаранта в пищу	20
4.2. Ассортимент блюд из амаранта	21
V. Применение амаранта в медицине	25
5.1. Краткий обзор литературы о применении амаранта в медицине	25
5.2. Краткая характеристика амаранта как лекарственного растения	25
5.3. Применение амаранта в народной и научной медицине	26
5.3.1. Применение амаранта в народной медицине	28
5.3.2. Применение амаранта в научной медицине	33
VI. Использование амаранта в косметологии	35
Заключение	37
Литература и источники Интернета	38

