

## **Σιταρόχορτο: Το Απαραίτητο!!!· πως παρασκευάζεται;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:grynas.delfi.lt

**Το σιταρόχορτο (χλωροφύλλη) καθαρίζει, αποτοξινώνει και οξυγονώνει το αίμα.**

Το σιταρόχορτο έγινε γνωστό από την Ann Wigmore περίπου 50 χρόνια πριν, στην προσπάθειά της να θεραπεύσει τον οργανισμό της από καρκίνο. Το σιταρόχορτο καθαρίζει, αποτοξινώνει και οξυγονώνει το αίμα. Περιέχει χλωροφύλλη η οποία βοηθάει στο να μεταφέρεται το οξυγόνο στον οργανισμό και να αμύνεται κατά των ασθενειών από τον καρκίνο μέχρι τη γρίπη.

**Το σιταρόχορτο το κάνουμε χυμό και το πίνουμε, δεν είναι κατάλληλο να το προσθέσουμε στη σαλάτα μας.**

Το σιταρόχορτο είναι ο βλαστός που παράγεται από σπόρο σταριού. Εκείνοι που έχουν αλλεργία στο σιτάρι δεν επηρεάζονται από το σιταροχυμό διότι προέρχεται από χόρτο και δεν περιέχει γλουτένη που είναι το συστατικό που δημιουργεί τις

αλλεργίες. Επίσης το σιταρόχορτο είναι πλήρης και εύπεπτη πρωτεΐνη όταν αναπτύσσεται σε χώμα.

Το σιτάρι το βρίσκουμε όλο το χρόνο οπότε μπορούμε όλες τις εποχές να έχουμε τον σιταροχυμό μας.

### **Πως το πίνουμε:**



2 έως 4 κουταλιές της σούπας 3 έως 4 φορές την ημέρα (σύμφωνα με τις συστάσεις της Ann Wigmore), περισσότερο δεν χρειάζεται, το υπόλοιπο το φυλάμε στο ψυγείο. Το πίνουμε αργά και με άδειο στομάχι. Επίσης τρώμε μισή ώρα μετά αφού έχουμε πει το χυμό. Εάν δεν μπορείτε να τον πιείτε σκέτο λόγω του ότι έχει μια ασυνήθιστη γεύση και μυρωδιά μπορείτε να τον προσθέσετε σε χυμό από πράσινα λαχανικά.

Εάν ο χυμός σας βγεί πικρός σημαίνει ότι ο σπόρος ήταν πολυκαιρισμένος ή δεν ποτίστηκε αρκετά.

Για θεραπευτικούς σκοπούς καλό είναι να συνδυάζεται με ωμοφαγία.

Στην Αμερική υπάρχει το κέντρο »Hippocrates Health Institute» το οποίο λειτουργεί από τους συνεχιστές της Ann Wigmore. Εκεί προσέρχεται το Κοινό και μαθαίνει πως να τρέφεται με θεραπευτικό τρόπο. Το κέντρο αυτό λειτουργεί έχοντας πάρα πολλές επιτυχίες σε πολλές ασθένειες αλλά το εντυπωσιακότερο είναι στις εκφυλιστικές ασθένειες όπως καρκίνος, σκλήρυνση κατά πλάκας, καρδιοπάθειες κ.λ.π

### **Τρόπος παρασκευής 1:**

Βάζουμε σπόρο σιταριού σε γυάλινο βάζο, το οποίο γεμίζουμε με καθαρό νερό και το κλείνουμε με ένα πανί στερεωμένο με λαστιχάκι για να αερίζεται, ή σε τουλπάνινο σακουλάκι που να κλείνει με μία κορδελίτσα για να μη σκορπίζονται οι σπόροι. Στην περίπτωση που επιλέξουμε τη μέθοδο με το σακουλάκι, το βυθίζουμε σε ένα μπώλ με καθαρό νερό. Αφήνουμε να μείνουν για χρονικό διάστημα 10- 12 ώρες μέσα στο σπίτι, σε μέρος που να μη τα βλέπει ο ήλιος.

Στη συνέχεια, αδειάζουμε το νερό από το βάζο, ξεπλένουμε και τοποθετούμε (το βάζο με τους σπόρους) σε γωνία 45 μοιρών (ημικλινές) και σκεπασμένο με το πανάκι του για 2 ημέρες, βρέχοντας το και στραγγίζοντας το, τρεις φορές την ημέρα. Το στόμιο παραμένει σκεπασμένο με το πανάκι για να αερίζονται οι σπόροι και να μη μουχλιάζουν.

Αν χρησιμοποιήσουμε σακουλάκι τουλπάνινο, το αφήνουμε και αυτό επί δύο ημέρες πάνω σε ένα σουρωτήρι να στραγγίζει, αφού το βρέχουμε τρεις φορές την ημέρα.

Μετά δύο ημέρες έχει βγει - είτε με τη μία μέθοδο είτε με την άλλη - το φυτό του και μπορεί να φυτευτεί ως ακολούθως:

Μέσα σε ένα πλαστικό κατά προτίμηση καφάσι ή σε ένα ταψάκι πλαστικό με τρύπες, στρώνουμε ένα χαρτί από σακούλα μαναβικής αφού την έχουμε τρυπήσει σε μερικά σημεία.

Από επάνω ρίχνουμε 2 εκατοστά κουμαρόχωμα αν είναι δυνατόν αποστειρωμένο και τοποθετούμε τα φύτρα του σιταριού σε πυκνή στρώση. Το ποτίζουμε με ένα ψεκαστικό σπρέι και το αφήνουμε στο μπαλκόνι μας σκεπασμένο για να κρατά την υγρασία σε σημείο που να αερίζεται καλά χωρίς όμως να το βλέπει απευθείας ηλιακό φώς.

Το βρέχουμε απαραίτητως με το σπρέι 3 φορές την ημέρα.

Μετά πάροδο τεσσάρων ημερών, αφαιρούμε το σκέπασμα ενώ συνεχίζουμε το πότισμα. Σε 5 ημέρες θα έχει παραχθεί πράσινο χορταράκι ύψους 15 εκατοστών περίπου. Κόβουμε με ψαλίδι το απολύτως πράσινο τμήμα. Δεν χρειάζεται πλύσιμο. Το χώμα και οι ρίζες οι οποίες έμειναν είναι άχρηστες πλέον. Για την παραγωγή νέου χορταριού η διαδικασία επαναλαμβάνεται εκ νέου.

Το χορταράκι το οποίο πήραμε, αποχυμώνεται σε κατάλληλο για αποχύμωση σιταρόχορτου αποχυμωτή δηλ. ψυχρής έκθλιψης για να μη καταστρέφεται η χλωροφύλλη, και πίνεται όπως αναφέραμε παραπάνω. Η περίσσεια φυλάσσεται στο ψυγείο για μία εβδομάδα.

Η διαδικασία μπορεί στην αρχή να μας φανεί χρονοβόρα και δύσκολη όμως τα οφέλη είναι πολλά αν εξαιρέσω και το συναίσθημα να παράγουμε εμείς κάτι οι ίδιοι και να το βλέπουμε να μεγαλώνει χωρίς την παρέμβαση τρίτων.

Ο χυμός του σιταρόχορτου έχει την ιδιότητα να θεραπεύει με τοπική χρήση εγκαύματα, τραύματα, μολύνσεις.

Χρησιμοποιείται επίσης για καλλυντική χρήση και υποστηρίζεται ότι βοηθά στην επανέκφυση νέων μαλλιών επίσης με τοπική χρήση.

Το σιταρόχορτο τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πάρα πολύ διάσημο για τις εξαιρετικές ευεργετικές του ιδιότητες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Είναι πολύ απλό στην παρασκευή του και εξαιρετικά φθηνό.

### **Προτεινόμενα βιβλία :**

Living Foods for Optimum Health by Brian R. Clement and Theresa Foy Digeronino  
όλα τα βιβλία της Ann Wigmore.

### **Βιβλιογραφία:**

«Γίνε γιατρός του εαυτού σου», Dr Ann Wigmore

«Anti cancer», Δρ Νταβίντ Σερβάν Σρεμπέρ

«Ωμή τροφή αντί μαγειρεμένη», Helmut Wandmaker

## Σιταρόχορτο 1

Σιταρόχορτο το Απαραίτητο και πως παρασκευάζεται! Από τη δεκαετία του 1960 το σιταρόχορτο είναι μια από τις πιο πολυσυζητημένες υπερτροφές.

Πλούσιο σε χλωροφύλλη και με παραπάνω από εκατό θρεπτικές ουσίες, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα δώρα της φύσης. Το σιταρόχορτο έχει ευρέως αναγνωριστεί για τις καθαριστικές, αποτοξινωτικές του ιδιότητες, την ικανότητα αναγέννησης κυττάρων και την ευκολία στη χρήση και την αφομοίωση από όλους τους οργανισμούς. Η μεγάλη ποσότητα χλωροφύλλης, που περιέχει, οξυγονώνει τον οργανισμό και τον ανανεώνει, αναπλάθοντας τους ιστούς και το αίμα.

Περιέχει βιταμίνες A, B, C, E, K, B12, αμινοξέα, μέταλλα, ένζυμα και πρωτεΐνη. Προστατεύει τον οργανισμό από τους ατμοσφαιρικούς ρύπους, τον καθαρίζει από τα βαρέα μέταλλα και τις τοξίνες, βοηθά τον εγκέφαλο και τα αγγεία, διατηρεί υγιή τα δόντια και τα ούλα, καταπολεμά δυσκοιλιότητα, πίεση, ακμή, μύκητες στα πόδια, πιτυρίδα, καθαρίζει τα νεφρά, το συκώτι, τη χολή, αυξάνει τον αιματοκρίτη κ.α.

Πολλοί ειδικοί έχουν τονίσει ότι το μόριο χλωροφύλλης στο σιταρόχορτο είναι σχεδόν ίδιο με το μόριο αιμογλοβίνης στο ανθρώπινο αίμα. Η διαφορά είναι ότι το κεντρικό στοιχείο στη χλωροφύλλη είναι το μαγνήσιο και στην αιμογλοβίνη είναι ο σίδηρος.

Είναι ωφέλιμο στις αποτοξινωτικές δίαιτες.

Ευεργετικό για δερματικά προβλήματα όπως ψωρίαση και έκζεμα.

Λόγω της χλωροφύλλης είναι ιδανικό για: κακοσμία του σώματος, μολύνσεις, πληγές, χρόνια ιγμορίτιδα, φλεβίτιδες και κολπικές μολύνσεις.

**Νηστεία καθαρισμού εντέρου:** 3-4 φορές τη μέρα πίνουμε σιταροχυμό 120 γραμμάρια την κάθε φορά και 2 εμποτισμούς εντέρου με χλωροφύλλη. Στο νερό που πίνουμε (1 λίτρο τουλάχιστον κάθε μέρα) βάζουμε σιταρόχορτο για να εξαγνιστεί.

**Χάσιμο βάρους:** Νηστεία με το σιταρόχορτο, χάνουν γύρω στα 250 γραμμάρια

βάρος την ημέρα, και ξεκουράζεται πολύ το πεπτικό τους σύστημα, γιατί η χλωροφύλλη απομακρύνει τις τοξίνες από τα κύτταρα και τους λιπαρούς ιστούς και τις μεταφέρει στο αίμα. Αν νοιώσουμε ζαλάδα μασάμε λίγο σέλινο.

**Εμποτισμός εντέρου με χυμό σιταριού:** η καλύτερη μέθοδος να παράγουμε νέο αίμα, ξεκινάμε από μισό φλυτζάνι και φτάνουμε στο 1 φλυτζάνι για 30 λεπτά. Προηγείται καθαρισμός εντέρου με κλύσμα.

### **Μαρτυρίες:**

**Αρθριτικά:** Πίνοντας μόνο για 7 μέρες σιταρόχορτο, μειώνοντας τα μαγειρεμένα φαγητά και αντικαθιστώντας τα με ωμά, φρέσκα και αγνά φαγητά, εξαφανίστηκαν οι πόνοι, το πρήξιμο, το κοκκίνισμα στα γόνατα.

### **Άσθμα**

**Υπέρταση:** Μειώθηκε η πίεση μετά από χρήση σιταροχυμού 2-3 εβδομάδων.

**Καλόγεροι στο λαιμό (δοθιήνες):** Πίνοντας δύο σιταροχυμούς τη μέρα, και σταματώντας τα αναψυκτικά, χάμπουργκερ και τις άχρηστες τροφές, σταμάτησαν να εμφανίζονται.

**Ασθένεια του Μπράϊτ:** Πόνος έντονος στην πλάτη. Μετά από 3 εβδομάδες πέρασαν οι πόνοι και άρχισε να περπατά.

**Καρκίνος του μαστού:** 3 μήνες σιταροχυμού, μείωσε τον όγκο και απέφυγε την εγχείρηση, ενώ εξελίχθηκε σε ιάσιμο τελείως.

**Δυσκοιλιότητα με αιμορροΐδες και αίμα:** Εξαφανίστηκε με το σιταροχυμό.

**Διαβήτης με επιβαρυσμένο κυκλοφορικό, αδρανείς δακρυγόνοι αδένες, αχρηστευμένα πεπτικά όργανα:** Σε δύο εβδομάδες μείωση του σακχάρου, σε 3 εβδομάδες ήταν στο φυσιολογικό το σάκχαρο, και σε 11 μήνες πρόσληψης σιταροχυμού εξαφανίστηκαν τα προβλήματα του διαβήτη τελείως.

**Εμφύσημα,** με συνέπεια να μην μπορεί να περπατήσει γιατί λαχάνιαζε. Με ένα ποτήρι χυμό τη μέρα (σιταρόχορτο) σε ένα μήνα άλλαξε τελείως.

**Μάτια:** Πίνοντας σιταροχυμό ξαναβρήκαν την υγεία τους τα μάτια σε ηλικία 69 ετών.

**Γλαύκωμα - καταράκτης:** Σε δύο εβδομάδες, πίνοντας σιταροχυμό δυό φορές την ημέρα, αρχισε να βελτιώνεται το μάτι. Στις πέντε εβδομάδες, έχει βελτιωθεί πάρα πολύ, και είναι στην ανάρρωση.

**Μαλλιά:** 1 ποτήρι χυμό την ημέρα, σε ένα μήνα τα μαλλιά άρχισαν να πυκνώνουν και πήραν το νεανικό τους χρώμα. Έφυγαν τα γκρίζα μαλλιά.

**Εγκαύματα στα χέρια:** Ακούμπησε καυτό μέταλλο και κάηκαν τα δάκτυλα. 5 λεπτά βάλανε τα χέρια κάτω από το κρύο νερό της βρύσης, και καλύψανε το έγκαυμα με υγρό πολτό σιταρόχορτου και τυλίξανε το χέρι με υγρό πανί. Ο πόνος έφυγε σε 5 λεπτά, και σε 20 λεπτά που έβγαλαν τον επίδεσμο δεν πονούσε και ήταν εντάξει το χέρι.

**Πονοκέφαλοι:** Κάθε πρωί έπινε σιταροχυμό και έφυγε ο πονοκέφαλος και η αυχενική δυσκαμψία που προερχόταν από αυτόν.

**Λευχαιμία:** Παρόλο που η ιατρική θεωρεί την λευχαιμία ανίατη ασθένεια, πίνοντας σιταροχυμό για ένα διάστημα, και κάνοντας ανάλυση αίματος, βγήκε φυσιολογικό.

**Πάρκινσον για πολλά χρόνια:** μετά από 2 μήνες πίνοντας σιταροχυμό, έφυγαν όλοι οι σπασμοί, και νοιώθει σαν να ξαναγεννήθηκε.

**Αδυνάτισμα:** από 90 κιλά, σε 6 εβδομάδες κατέβηκε στα 75 κιλά πίνοντας σιταροχυμό

**Όγκος ινώδης της μήτρας:** Άρχισε να τρώει μόνο ωμά, και να πίνει σιταροχυμό. Σταμάτησε η αιμορραγία και ο όγκος μειώθηκε σε ένα πολύ μικρό ογκίδιο , με την πιστοποίηση του ιατρού. Ο ιατρός της σύστησε να συνεχίσει αυτή την θεραπεία, και ότι θα αποφύγει την εγχείρηση.

**Έλκος στομάχου:** πήρε τον σιταροχυμό για ένα μήνα πρωί και βράδυ, και έγινε τελείως καλά.

**Καρκίνος της μήτρας στα πρώτα στάδια:** μετά από ένα μήνα στο ινστιτούτο της Γουίγκμορ, με ωμές τροφές και σιταροχυμό, έγινε τελείως καλά, όπως πιστοποίησε ο ιατρός της, ο οποίος στενοχωρήθηκε που δεν έγινε εγχείρηση τελικά.

**Αποστειρωτική ουσία στο εργαστήριο:** Ο Δρ. Ερπ Τόμας, χρησιμοποιεί τη χλωροφύλλη για την αποστείρωση των χειρουργικών εργαλείων, και για να καθαρίζει τα χέρια του από τα βακτήρια που ερευνούσε. Είναι πιο αποτελεσματικό από το ζεστό νερό.

**Προστασία από ακτινοβολίες:** Το σιταρόχορτο φαίνεται να προστατεύει αποτελεσματικά από τη ραδιενεργή σκόνη, όταν το προσθέσουμε στο νερό του μπάνιου, ή το πόσιμο.

- Μπορούμε να μασάμε λίγο σιταρόχορτο όταν είμαστε στην πόλη για να εξουδετερωθεί η επίδραση του μολυσμένου αέρα. Μέσα στο σπίτι μας, με το που το καλλιεργούμε φρεσκάρει τον αέρα και εξουδετερώνει τις τοξίνες της ατμόσφαιρας.

- Ο Δρ. Ερπ, έριξε σιταρόχορτο σε φθοριωμένο νερό, και σε λίγα λεπτά δεν υπήρχαν ίχνη φθορίου. 30 γρ. σιταρόχορτο σε 1 γαλόνι φθοριομένο νερό, μετατρέπει το φθόριο σε αβλαβείς ενώσεις ασβεστίου, φωσφόρου και φθορίου.

- Προσθέτοντας το πρωί 15 γραμμάρια σιταρόχορτο στο νερό της βρύσης, μαλακώνει και γίνεται θετικό. Με το ίδιο νερό αν πλυθούμε, μαλακώνει το πρόσωπο και τα χέρια. Στην μπανιέρα δρα καταπραυντικά.

- Σταματά τις αιμορραγίες, ανακουφίζει την αναφυλαξία και βοηθά να θεραπευτούν και να κλείσουν τα τραύματα και τα σπυράκια.- Φρούτα που πλένονται με νερό που περιέχει σιταρόχορτο, καθαρίζονται ολοκληρωτικά από χημικά σπρέι και γίνονται θετική τροφή.

- Παστεριωμένο γάλα, παιδικές τροφές, τροφές ζώων το σιταρόχορτο μετατρέπει την τοξική τροχιά των ηλεκτρονίων σε θετική.

- Στο νερό που πίνουν τα ζώα και στις τροφές που τρώνε, βοηθάει στην πρόληψη παθήσεων τους.

- Το σιταρόχορτο έχει όλες τις βιταμίνες στην κατάλληλη ποσότητα και ποιότητα για τον οργανισμό μας.

- Εξαιρετικά αποτελεσματική για τη θεραπεία εγκαυμάτων και τραυμάτων. Μειώνει τον πόνο και κινητοποιεί αμέσως την διαδικασία της ίασης. Αποτρέπει τη φλεγμονή και τη μόλυνση.



## Σιταρόχορτο 2

Σιταρόχορτο το Απαραίτητο και πως παρασκευάζεται! Για την κακοσμία του στόματος, μασάμε πότε πότε μικρές ποσότητες σιταρόχορτου. Οι οδηγοί που νυστάζουν, επίσης, οι φοιτητές που διαβάζουν επίσης, διότι το σιταρόχορτο διώχνει τη νύστα και διευκολύνει τη λειτουργία του μυαλού.

Μπορούμε να μασάμε λίγο σιταρόχορτο για να πάρουμε τα ένζυμά του που είναι πολύ δυναμωτικά.

**Σιταρόχορτο στα ταξίδια:** Το βάζουμε σε δοχείο με νερό για να το πίνουμε και να κάνουμε μπάνιο.

**Ακμή:** απλώνουμε χυμό χλωροφύλλης, αφού πλύνουμε πρώτα το πρόσωπο με κρέμα σιταριού (σιτάρι και νερό στο blender).

**Βούλωμα μύτης:** Ρουφάμε με το ρουθούνι χλωροφύλλη αφού αφαιρέσουμε τον αφρό της. Αυτό διορθώνει το πρόβλημα για πάντα, αρκεί να έχουμε ισορροπημένη διατροφή.

**Δερματικά προβλήματα:** Το αίμα είναι γεμάτο από δηλητήρια λόγω κακής διατροφής. Οι δερματοπάθειες προκαλούνται από μικροοργανισμούς που καλλιεργούνται στο διαταραγμένο πεπτικό σύστημα λόγω των πολύ βαριών φαγητών. Κατά κάποιον τρόπο, μας σώνουν τη ζωή, γιατί ο οργανισμός βρίσκει διέξοδο να διώξει τις τοξίνες. Αλλάζουμε διατροφή, βάζοντας στο σώμα μας αγνά φαγητά.

**Δυσκοιλιότητα:** Αφαιρούμε τις αμυλούχες τροφές και τις αντικαθιστούμε με φρούτα, λαχανικά, βλασάρια και χορταρικά. Κάνουμε ένα κλύσμα και μισή ώρα μετά εμποτισμό με σιταροχυμό κάθε μέρα για 3-4 εβδομάδες. Πίνουμε περισσότερα υγρά.

**Έκζεμα:** Ο οργανισμός υποφέρει από υπερβολική οξύτητα. Τρώμε αλκαλικές τροφές. Πλύσεις στο σημείο του εκζέματος με πολτό σιταριού. Αν υπάρχει φαγούρα, πλένουμε με χλωροφύλλη. Είναι μια ήπια προειδοποίηση της Φύσης ότι το αίμα έχει μολυνθεί.

**Ελκώσεις στόματος:** Προέρχονται από οξύτητα του οργανισμού (καφές, πολλά ξινά φρούτα, γλυκά). Πλένουμε το στόμα με φρέσκο χυμό χλωροφύλλης, τοποθετούμε στυπτηρία [Η στυπτηρία συνιστάται για το καθάρισμα της «θολούρας» από τα μάτια και για κάθε αρρώστια του δέρματος και της σάρκας. Χρησιμοποιείται σε φάρμακα για την ψώρα που προκαλείται από την υγρασία και

επίσης επουλώνει τις πληγές στο στόμα» (Singer 1948, 65), πάνω στο εξέλκωμα, και πίνουμε πολύ νερό να εξουδετερωθεί η υπερβολική οξύτητα του αίματος.

**Καλόγεροι (δοθιήνες):** Ζεστές κομπρέσες στους καλόγερους για μερικά λεπτά, πολλές φορές ημερησίως.

**Κρεατοελιές:** Αλλαγή διαιτολογίου σε φρούτα, βλαστάρια, χορταρικά και σιταρόχορτο. Τη δένουμε σφιχτά με μεταξωτή κλωστή και πέφτει μόνη της σε 2 ημέρες.

**Κρυολόγημα:** Βουτάμε τα πόδια μας αμέσως σε πολύ ζεστό νερό για 15 λεπτά. Πίνουμε μια ζεστή λεμονάδα και καταργούμε το γάλα. Το κρυολόγημα, το καταπολεμούμε άμεσα αν σταματήσουμε τις στερεές τροφές και τα γαλακτοκομικά. Πίνουμε υγρά, και πολύ νερό. Κάνουμε κι ένα κλύσμα. Το κρυολόγημα βοηθάει να αποβληθούν οι τοξίνες από το σώμα, και με τις πληροφορίες που δίνονται βοηθάμε να επιταχυνθεί η αποβολή. Βοηθάει να ξαπλώνουμε νωρίς. Αν πονάει ο λαιμός, κάνουμε γαργάρες με φρέσκο σιταροχυμό και τυλίγουμε τον λαιμό με ένα μαντήλι, ώστε να ιδρώσει για να αποβάλλει τις τοξίνες.

**Μικροεγκαύματα χεριών:** Βάζουμε αμέσως τα χέρια μας σε κρύο νερό, και μετά σε φρεσκοβγαλμένο σιταροχυμό. Έτσι επισπεύδεται η επούλωση και δεν μένουν πληγές.

**Ρινορραγίες:** Ρουφάμε φρεσκοστυμμένο χυμό σιταρόχορτου στα ρουθούνια για να επουλωθεί η σπασμένη μεμβράνη της μύτης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και κρύο νερό με φρέσκο χυμό λεμονιού.

**Τσιμπήματα εντόμων:** τρίβουμε φρέσκο χυμό λεμονιού ή σιταροχυμό στο σημείο του τσιμπήματος, ή δένουμε πάνω από το τσίμπημα ένα κατάπλασμα πολτού σιταρόχορτου.

**Φαγούρα:** Παρόλο που είναι ένα θέμα με πολλές πτυχές, συνοπτικά θα αναφέρω αλλαγή διαιτολογίου σε απλές τροφές και πλύσιμο της περιοχής με χυμός χλωροφύλλης. Αυτό θα βοηθήσει να εξαλειφθεί το πρόβλημα σε λίγες μέρες.

**Ψωρίαση:** Καθαρισμός του εντέρου και αλλαγή του διαιτολογίου σε αμαγείρευτες τροφές.

### 35 ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΙΤΑΡΟΧΟΡΤΟΥ (ΧΛΩΡΟΦΥΛΛΗ)

- 1) Η χλωροφύλλη είναι αντιβακτηριακή και μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσωτερικά και εξωτερικά για θεραπεία.
- 2) Ο Δρ. Jenssen M.D. είπε μεταξύ άλλων ότι χρειάζονται μόνο λίγα λεπτά για να αφομοιωθεί ο χυμός χλωροφύλλης από τον ανθρώπινο οργανισμό και ότι αυτό γίνεται χωρίς κόπο.
- 3) Η χλωροφύλλη από σιταρόχορτο αναπλάθει το αίμα. Έρευνες σε πειραματόζωα με αναιμία έδειξαν μετά τη χρήση χλωροφύλλης ότι ο αιματοκρίτης επέστρεψε στα φυσιολογικά όρια μέσα σε 4 - 5 ημέρες.
- 4) Αγρότες τάισαν ανίκανα βόδια και αγελάδες με σιταρόχορτο και επανέκτησαν την γονιμότητα τους. Το περιεχόμενο υψηλής ποσότητας μαγνησίου στη χλωροφύλλη χτίζει ένζυμα και αναπλάθει τις σεξουαλικές ορμόνες, φανταστείτε τι μπορεί να κάνει στον ανθρώπινο οργανισμό.
- 5) Χλωροφύλλη μπορεί να εξαχθεί από πολλά φυτά, η χλωροφύλλη όμως από σιταρόχορτο είναι ανώτερη διότι είναι η μόνη που περιέχει πάνω από 100 στοιχεία που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός και είναι μη τοξική σε οποιαδήποτε ποσότητα σε σύγκριση με τη χλωροφύλλη από φύλλα πολλών δέντρων όπως π.χ. φύλλο ελιάς, ελάτου, πορτοκαλιάς. Είναι αξιοσημείωτο ότι και τα ζώα δεν τρώνε αυτά τα φύλλα λόγω πιθανής τοξικότητας.
- 6) Το σιταρόχορτο συντηρεί επιτυχώς όλα τα φυτοφάγα ζώα στον πλανήτη για αιώνες.
- 7) Η Δρ. Γουίγκμορ βοήθησε κόσμο να θεραπευτεί από χρόνιες και ορατές ασθένειες χρησιμοποιώντας σιταρόχορτο εδώ και 30 χρόνια
- 8) Ο χυμός χλωροφύλλης αναπλάθει τους ιστούς.
- 9) Είναι ο ανώτερος αποτοξινωτικός παράγοντας που γνωρίζει ο άνθρωπος σε σύγκριση με άλλους χυμού πράσινων λαχανικών ή καρότου. Ο Δρ. THOMAS, συνεργάτης της Δρ. Γουίγκμορ, έδειξε ότι 7 κιλά φρέσκου σιταρόχορτου ισοδυναμεί με 170 κιλά από τα καλύτερα Φρέσκα λαχανικά όπως καρότο, μαρούλι, σέλινο κ.λ.π.

10) Το σιταρόχορτο περιέχει οξυγόνο όπως όλα τα φυτά που περιέχουν χλωροφύλλη. Και όπως είναι γνωστό ο εγκέφαλος και τα αγγεία λειτουργούν στο μάξιμουμ μέσα σ' ένα περιβάλλον υψηλό σε οξυγόνο.

11) Η χλωροφύλλη σιταροχορτου εξουδετερώνει τοξίνες που βρίσκονται μέσα στον οργανισμό μας.

12) Καταπολεμά τους όγκους

13) Βελτιώνει το ζάχαρο στο αίμα μας (διαβήτη) ειδικά όταν συνδυάζεται με ωμές «ζωντανές τροφές»

14) Στο περιοδικό American Surgeons Journal ο Δρ, Benjamin Cluskin συνιστά χλωροφύλλη για κακοσμία σώματος, μολύνσεις, πληγές, χρόνια ιγμορίτιδα, φλεβίτιδες και κολπικές μολύνσεις, επίσης εξαφανίζει αιμορροΐδες

15) Λειτουργεί σαν καθαρτικό, επίσης χρησιμοποιείται και σαν αποσμητικό

16) Μόνο μιά μικρή ποσότητα στον ανθρώπινο οργανισμό, προλαμβάνει και διατηρεί υγιή δόντια

17) Κρατώντας το χυμό σιταρόχορτου για 6 λεπτά στο στόμα σταματάει τον πονόδοντο, απορροφά τις τοξίνες και συσφίγγει τα χαλαρά ούλα

18) Γαργάρα για ερεθισμένες αμυγδαλές,

19) Εξαλείφει την πυορία, Πολτός σιταρόχορτου μαζί με το χυμό του στην πάσχουσα περιοχή ή το μασάμε και φτύνουν τον πολτό.

20) Πίνουμε σιταρόχορτο για δερματικά προβλήματα όπως ψωρίαση και έκζεμα.

21) Προλαμβάνει το άσπρισμα των μαλλιών και επαναφέρει το φυσικό χρώμα ειδικά όταν οι συνδιάζεται με «ζωντανές τροφές\*»

22) Μπορεί και κάποιος να νοιώσει άμεση ενέργεια, αντοχή και την αίσθηση της ευφορίας.

23) Βελτιώνει την πέψη

24) Μοναδικό για αιματολογικές παθήσεις όλων των ειδών λίγο της υψηλής περιεκτικότητας σε ένζυμα ειδικά όταν συνοδεύεται από ωμή ζωντανή διατροφή

25) Τέλειο για καθαρισμό δέρματος, απορροφάται από το δέρμα και το τρέφει. Στο μπάνιο ρίχνουμε στο σώμα μας φρέσκια χλωροφυλλη για 15-20 λεπτά και

ξεπλένουμε.

- 26) Στην δυσκοιλιότητα είναι το τέλειο και κρατάει το έντερο χαλαρό.
- 27) Βοηθάει τις λειτουργίες της καρδιάς, το αρτηριακό, τα εντόσθια, την ουρήθρα και τους πνεύμονες.
- 28) Διαλύει ουσίες στους πνεύμονες που έχουν δημιουργηθεί από διάφορα οξέα (μονοξειδίο του άνθρακα) κ.λ.π.
- 29) Ρίχνει την πίεση γιατί βοηθάει στην συντήρηση των αγγείων.
- 30) Το σιταρόχορτο αναζωογονεί τα γερασμένα κύτταρα, αντιστρέφει τη γήρανση και μας κάνει να νοιώθουμε πιο ζωντανοί
- 31) Ενεργοποιεί το θυρεοειδή κατά της παχυσαρκίας.
- 32) Θεραπεύει την ακμή
- 33) Καταπραΰνει και θεραπεύει κοψίματα, καψίματα, δηλητηριώδη, κισσούς, μύκητες ποδιών, τσιμπήματα εντόμων, πληγές κλπ
- 34) Ανακουφίζει από εγκαύματα ηλίου.
- 35) Στα μαλλιά μασάζ πριν το λούσιμο, εξαλείφει πιτυρίδα και φαγούρα

Ο χυμός είναι ασφαλής και αποτελεσματικός για την απώλεια βάρους. Λειτουργεί με την καταστολή της όρεξης και με την τόνωση του μεταβολισμού και της κυκλοφορίας. Δύο κουταλιές φρέσκο χυμό ισούται με 3 κιλά των βιολογικών λαχανικών σε βιταμίνες. Έχει μόνο 10-15 θερμίδες ανά κουταλάκι. Δεν έχει λίπος ή χοληστερόλη, έχει σχεδόν ένα γραμμάριο πρωτεΐνης ανά κουταλάκι, και περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

Ο χυμός του σιταριού οφέλη στα κύτταρα του αίματος, στα οστά, στους αδένες, τα μαλλιά, τα νεφρά, το ήπαρ, τους μυς, την σπλήνα, τα δόντια, και άλλα μέρη του σώματος. Προστατεύει τους πνεύμονες και το αίμα από τη ρύπανση του αέρα και των υδάτων, ο καπνός του τσιγάρου, τις τοξίνες και τα βαρέα μέταλλα.

Ο χυμός του σιταρόχορτου λαμβάνεται σε δοσολογία 2 κουτ. σούπας επί 3 φορές την ημέρα. ΠΟΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ. Δεν το αντέχει ο οργανισμός μας. Πίνεται αργά με άδειο στομάχι. Τροφή μπορούμε να φάμε μετά την πάροδο μισής ώρας. Φυλάσσεται στο ψυγείο για μία εβδομάδα.

## ΠΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ 2



Φωτό: [gateoflight.blogspot.com](http://gateoflight.blogspot.com)

Σιταρόχορτο χυμός 298x300 Σιταρόχορτο το Απαραίτητο και πως παρασκευάζεται!Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι παρασκευής του σιταρόχορτου, όμως εγώ θα αναφέρω την μέθοδο που έχω χρησιμοποιήσει ο ίδιος.

### Υλικά:

2 ζαρτινιέρες

σπόρους σταριού (εάν είναι δυνατόν να είναι φρέσκος)

χώμα με πολύ τύρφη (όλα τα φυτώρια έχουν)

Γεμίζουμε την μισή ζαρτινιέρα με χώμα, ρίχνουμε τους σπόρους και ρίχνουμε και το υπόλοιπο χώμα μέχρι επάνω. Ποτίζουμε καλά και σκεπάζουμε την ζαρτινιέρα με κάτι ώστε να υπάρχει πλήρες σκοτάδι και την τοποθετούμε σε σκιερό μέρος.

Μετά από επτά μέρες, την ξεσκεπάζουμε και ήδη θα έχουν αρχίσει να πετάγονται οι βλαστοί.

Αφήνουμε τους βλαστούς λίγο να μεγαλώσουν μέχρι 10 - 15 εκατοστά περίπου.

Πιάνουμε μια μικρή τούφα από πάνω, την κόβουμε και την βάζουμε σε έναν αποχυμωτή, ή μίξερ με ένα ποτηράκι του κρασιού νερό.

Το στραγγίζουμε και είναι έτοιμο να το πιούμε.

Κοντά στο μήνα οι βλαστοί θα αρχίσουν να κιτρινίζουν, προνοήστε πριν χαλάσουν να έχετε βάλει την δεύτερη ζαρτινιέρα για να μην ξεμένετε ποτέ.

**Πηγές:** [proionta-tis-fisis.info](http://proionta-tis-fisis.info) - [enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com) -  
[thesecretrealtruth.blogspot.com](http://thesecretrealtruth.blogspot.com)