

Schede di auto produzione

Succo di erba di grano

N. 10

Clorofilla ed enzimi per la salute

Tutti conoscono l'utilizzo del grano in chicchi nelle sue svariate forme ed usi, ma pochissimi conoscono l'erba di grano ossia l'utilizzo dell'erba tenera e succosa del **frumento germogliato da 20 giorni**. Se ne parla dai tempi biblici.

L'erba di grano è un bel dono che la natura ha fatto all'uomo per mantenerlo in forma, ringiovanirlo e risanarlo. E' in grado di fornire tutti gli elementi di cui il corpo ha bisogno: minerali, vitamine, enzimi, clorofilla, aminoacidi nell'esatta proporzione che la natura vuole. La pianticella di frumento raccolta nel momento della crescita, ossia quando ha raggiunto i 20 cm. circa, è un incredibile laboratorio biologico pieno di **sostanze preziosissime**. In particolare si sottolinea l'importanza della clorofilla, una specie di batteria naturale che trasforma l'energia solare in una forma utilizzabile da animali e uomini e che somiglia all'emoglobina, la sostanza che trasporta l'ossigeno nel sangue; e tutti sanno che un corpo ben ossigenato è un corpo sano. Studi americani rilevano che la **clorofilla** ha un forte potere disintossicante e favorisce un **aumento dell'energia** e delle difese immunitarie.



Inoltre si può auto produrre facilmente in casa utilizzando attrezzature molto economiche. Consumare succo di erba di grano auto prodotto è quindi molto in sintonia con la transizione. Il succo di erba di grano è consumabile anche dalle persone celiache perché non è il chicco che viene mangiato, ma la pianta verde.



I Vantaggi dell'Erba di Grano

Maggiore energia (vi sentirete più vivi con maggior resistenza fisica e mentale), colma le carenze nutrizionali, rimuove le tossine che ingorgano sangue e organi, combatte il danno causato dai radicali liberi, rinforza il sistema immunitario e migliora la fertilità riequilibrando FSH e regolarizza il ciclo.

L'erba di grano può anche:

Inibire la crescita dei batteri che causano malattie, proteggere dalle sostanze cancerogene, facilitare la digestione, normalizzare i livelli glicemici (zuccheri nel sangue), supportare diete e digiuni, riequilibrare il tasso di vitamina B12 nei vegetariani e contrastare il processo di invecchiamento.

Le altre schede di autoproduzione del BIT:

1 – Dentifrici fatti in casa

2 – Il Tofu

3 – Tutti gli usi del sale

4 – Il tarassaco: raccolta ed uso alimentare

5 – La torta eretica

6 – Finger: una bevanda estiva

7 – Il seitan, sostituto della carne

8 – Il sapone e l'acido citrico

9 – I detersivi

COLTIVAZIONE

Materiali necessari

Chicchi di grano: duro, rosso, invernale, o duro primaverile (il duro rosso invernale è preferibile).

12 o più vassoi da caffetteria, dim. circa 45x35x2,5 cm. (da un rifornitore di ristoranti), o vassoi bassi da coltivazione (da negozio di giardinaggio).

①



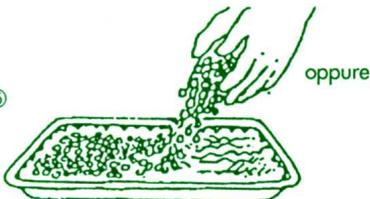
Lasciare a mollo i semi per 6 - 8 ore

③



Trasferire la terra su un vassoio e stendere per formare uno strato di circa 2,5 cm.

⑤



Spargere i semi in uno strato sottile sulla terra.



⑧

Il settimo giorno, o quando i germogli arrivano ad una altezza di 20 centimetri, mietere tagliando il più vicino possibile alle radici con una coltello affilato.

⑨

Spremere l'erba di grano con speciali spremitori disegnati per questo scopo. Bere il succo appena spremuto.



②



Scolare e lasciare germogliare per 15 ore (non sciacquare)

④



Annaffiare per inumidire.

Vassoio capovolto per coprire



foglio di plastica

⑥



carta

Coprire con un vassoio (sotto sopra) con un foglio di plastica.



⑦

Una volta scoperti, bagnare per bene ed esporre alla luce del sole (o sotto una lampada per piante) e bagnate giornalmente.

