Описание

Хотите здоровья себе и своим домашним? Задумываетесь о том, что синтетические витамины вряд ли особенно полезны? И правильно делаете! Вместо того чтобы постоянно прибегать к помощи лекарств, БАДов и прочих неприродных веществ, нужно начать систематически употреблять в пищу… проростки злаковых и бобовых. Тогда улучшатся тонус и иммунитет, вы почувствуете прилив сил, никакие эпидемии вам будут не страшны. А еще - улучшатся многие показатели здоровья и вы без особых усилий приведете свой организм в норму. Только проростки нужны для этого не магазинные, а выращенные в особых лабораторных условиях - или у вас дома!
Из книги вы узнаете, семена каких культур и как можно проращивать дома и в каком виде употреблять проростки, чтобы они сохраняли максимум полезных качеств. Авторы, биологи с мировым именем, уже 15 лет занимаются проращиванием разных растений. Они знают о проростках все - и делятся с читателями уникальной информацией, которая поможет всем сохранить отменное здоровье до преклонного возраста!