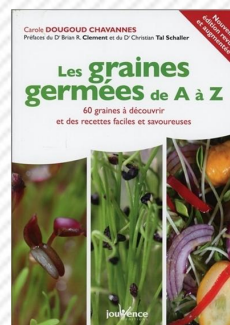




## Les graines germées de A à Z : 60 graines à découvrir et des recettes faciles et savoureuses

GENCOD : 9782889118533



### PASSAGE CHOISI

Extrait de l'introduction

Bien que le mode alimentaire comme moyen thérapeutique soit largement sous-estimé, on observe un envahissement du marché de la santé avec des suppléments en poudres et gélules où sont rassemblées les valeurs nutritionnelles des plantes, des pousses et des algues. Lorsque les chercheurs universitaires étudient leur impact sur nos maux modernes, force leur est de constater que la Nature offre des solutions efficaces.

L'alimentation vivante semble être une réponse à un besoin profond de nos organismes en manque de nutriments de qualité, d'enzymes et de chlorophylle. L'historique de la Living Food confirme le succès de ces techniques esséniennes remises à l'honneur. Savoir germer représente la base de cette nouvelle diététique. C'est un premier pas vers un changement de vie où nous devenons autonomes et responsables de notre santé.

Nos choix alimentaires déterminent notre propre futur et celui du monde dans lequel vivront nos enfants. Ne sommes-nous pas des consomm'acteurs capables d'influencer les lois du marché ? Soyons conscients de notre impact individuel sur l'environnement.

Connaître des sources naturelles et économiques de nutriments et antioxydants performants, tels qu'on les trouve dans certains végétaux (vitamines, minéraux, protéines, enzymes), est un atout pour améliorer notre santé. Et expérience faite, cela nous permet de changer de croyance au sujet des mythes véhiculés sur nos besoins vitaux (celui des protéines en particulier ou des produits laitiers).

Une nourriture vibrante de vie peut être une aide puissante pour éloigner la maladie et prolonger la vie. Le Dr Brian Clément a l'habitude de dire que les trois plus puissantes nourritures sont les algues bleu-vert dans les eaux douces, les algues marines dans la mer et les germinations sur terre. Un regard sur leur composition oblige à l'admettre. Ces trois familles d'aliments participent à la création de la vie, ce qui explique leur complétude et leur effet de bouclier interne face aux mutations qui guettent nos cellules à cause des diverses pollutions modernes (radicaux libres, radioactivité, ondes). Il y a une urgence à remplir nos organes de nutriments (qui ont fait leurs preuves) pour les protéger. Et quand je dis faire leurs preuves, je pense à la perfection du laboratoire de la Nature.

Précisons que ce n'est pas une pincée ici et là de pousses décoratives - comme on les trouve en gastronomie - qui vous apporteront une dose suffisante d'éléments essentiels. Il faut 100 g de pousses variées pour ressentir des effets et 200 g par jour pour pouvoir parler de supplément.

Rassurez-vous, on y arrive vite si les salades se composent à 50-60 % de germinations : des longues pousses de tournesol ou de sarrasin, une cuillère à soupe de céréales germées, une poignée de vertes luzernes, une pincée de crucifères et une touche finale d'algues.

Une telle «crudité» est non seulement riche au niveau nutritif, mais elle est si complète qu'une petite portion suffit pour vous nourrir pendant des heures, ce que ne fait pas une salade verte. Ce sont des réactions que j'observe couramment lors des séjours détox où l'alimentation est de 80 à 100 % vivante et germée et où la satiété est probablement l'effet qui étonne le plus les curistes. Comment est-ce possible de vivre avec si peu de nourriture, de s'en porter si bien et d'avoir l'impression de retrouver notre vrai instinct ! Une croyance courante veut que les graines germées soient davantage une nourriture d'été que d'hiver. C'est une fausse idée. Les germinations sont de tels concentrés de nutriments et de glucides qu'elles réchauffent le corps par une douce chaleur au niveau de la digestion. De plus, par cette concentration d'éléments vitaux, elles permettent une consommation réduite pour un résultat optimal. Une autre façon de consommer les pousses en quantité est de les inclure dans des jus frais.

Et une fois votre investissement fait en matériel à germer, le coût de ces aliments au quotidien s'avérera minime ainsi que la dépense énergétique pour l'assimiler. Vous gagnez sur tous les tableaux ! Commencez par de petites quantités et à mesure que vos intestins s'habituent et reprennent de la souplesse, augmentez la part du vivant dans vos menus. Votre organisme vous remerciera par un regain d'énergie. Et la bonne nouvelle du docteur Edward Howell (qui a découvert les enzymes) est qu'une petite quantité de germes aide à digérer un aliment cuit. Profitons-en pour accompagner nos plats chauds de germes.

## EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur [PassageDuLivre.com](https://www.PassageDuLivre.com)

Commandez ce livre sur [Fnac.com](https://www.Fnac.com)