

De la semințe la alimente hrănitoare

Semințele germinate reprezintă o mașină de produs proteine care ne oferă proteine ... împreună cu vitaminele și mineralele necesare pentru asimilarea și utilizarea lor.

Dr. Jeffrey Bland

Biochimist, Universitatea din Puget Sound

La temelia conceptului de hrană vie se află semințele. Pline de substanțele nutritive necesare pentru creșterea plantelor și abundând în enzime vitale, semințele sunt miezul însuși al vieții. Toată energia și viața unei plante se concentrează către facerea semințelor. Fiecare sămânță deține „în stoc” vitamine, minerale, proteine, grăsimi și carbohidrați (amidon), care așteaptă să găsească mediul și momentul potrivit pentru a începe să crească. Atunci când îi oferim aer, apă și o temperatură potrivită, miracolul începe. Când o sămânță germinează (începe să încolțească) se eliberează un val incredibil de energie. Au loc transformări chimice naturale. Enzimele sunt activate pentru a ajuta la transformarea substanțelor nutritive concentrate în hrana necesară pentru planta care crește.

Pe măsură ce procesul de germinare continuă, carbohidrații sunt transformați în zaharuri simple prin acțiunea enzimelor. Proteine complexe sunt transformate în aminoacizi mai simpli și grăsimile sunt transformate în acizi grași, care sunt compuși solubili ușor de digerat. Vitamina C, alături de alte vitamine aflate în cantități mici în sămânța uscată, sunt produse în cantități mai mari în timpul germinării. În plus, germenii absorb minerale și oligoelemente din apa folosită pentru înmuierea și spălarea lor. Mai mult, mineralele din semințele germinate sunt chelate, adică, în starea lor naturală,

fiind legate chimic de aminoacizi, astfel încât să poată fi asimilate ușor de către corpul uman.

ENZIME ȘI ALȚI FACTORI

NUTRITIVI VITALI DIN SEMINȚELE GERMINATE

Enzimele sunt puternic activate în procesul de germinare. La doar câteva minute după ce semințele crude încă ne-germinate sunt puse în apă pentru înmuiere, enzimele încep să transforme germenii în hrană ușor de digerat pentru oameni. În semințele germinate, la fel ca în celelalte alimente ne-gătite, toate substanțele nutritive acționează împreună în armonie și în echilibru firesc pentru a fi utilizate oprim de către corpul omenesc. Prin gătire se distruge acest echilibru prin distrugerea structurii moleculare a substanțelor nutritive. Enzimele sunt distruse la temperaturi de peste 40°C (105°F), dar și o mare parte din vitaminele aflate în alimente. Mineralele din hrana gătită nu mai sunt chelate și devin astfel mai greu de utilizat de către corpul uman. Proteinele sunt și ele afectate prin gătire, pentru că sunt dezechilibrate raporturile dintre aminoacizi. Proteinele gătite (în special proteinele animale, cum ar fi carnea roșie și ouăle) tind să putrezească și să degradeze, producând substanțe toxice care trebuie să fie eliminate din corp de către rinichi. Proteinele din semințele germinate și din alte alimente ne-gătite produc mai puține substanțe toxice în timpul digestiei.

Dincolo de enzime, care sunt un ajutor valoros pentru digestie, semințele germinate conțin ceea ce eu numesc *factori nutritivi vitali* – curenți de energie care curg prin toate ființele vii și care le diferențiază de corpurile fără viață sau moarte. În timp ce există încă puține date științifice despre cauzele și modul în care factorii nutritivi vitali din semințele germinate și din alte alimente vii influențează starea de sănătate a oamenilor, propria mea

experiență și observarea altor mii de oameni arată o capacitate uimitoare a semințelor germinate de a regenera celulele și țesuturile corpului uman. Factorii nutritivi vitali din germeni și din alte alimente vii sunt eliberate din celulele plantelor în timpul procesului de mestecare și digestie și devin utilizabile pentru regenerarea corpului uman.

Semințele germinate sunt biogenice – adică sunt vii și pot da viață. Și eu sunt convinsă că „o căruță” de mâncare gătită nu poate face pentru vindecarea și regenerarea corpului omenesc ceea ce poate face o singură sămânță germinată. Imaginați-vă un agricultor gătind semințele înainte de a le semăna! În acest sens – puteți vizualiza orice alimente din hrana voastră care, dacă ar fi plantat, ar germina și ar crește, dând naștere unei noi vieți? Semințele crude da. Boabele și legumele gătite nu. La fel, nici alimentele de origine animală, cum ar fi carnea, ouăle și brânza. Doar semințele, boabele, grăunțele și nucile germinate ne-gătite ne pot da energia lor vie.