

Prodigieuses Graines germÃ©es

Description

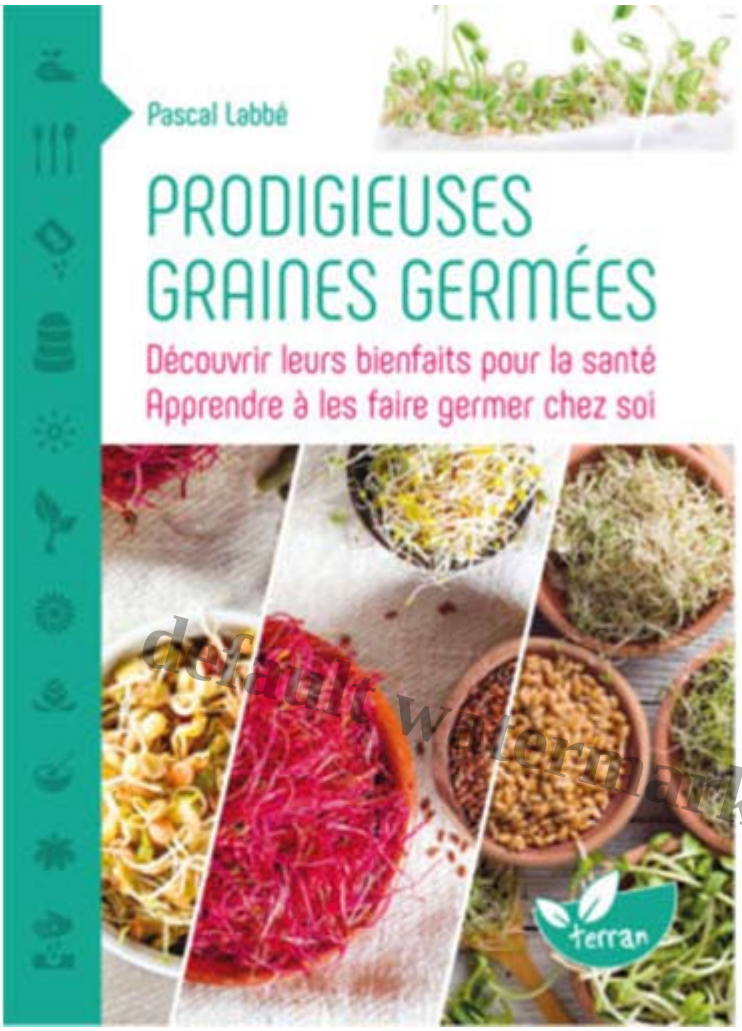
default watermark

Pascal LABBÃ?

DÃ©couvrir leurs bienfaits pour la santÃ©

Apprendre Ã les faire germer chez soi

10â?¬ Ã?ditions de Terran ISBN : 978-235981-083-7 10 mai 2017



Riches en vitamines, protÃ©ines, fibres et autres nutriments, les graines germÃ©es jouent un rÃ´le essentiel. Elles apportent Ã lâ??organisme ce qui lui manque pour se protÃ©ger, se revitaliser et se fortifier. On peut les faire pousser chez soi et retrouver ainsi chaque jour le plaisir de produire une alimentation fraÃ®che et vivante sans effort, en peu de temps et sans grande dÃ©pense.

Dans cet ouvrage aussi complet que pratique, Pascal LabbÃ© nous explique comment le processus germinatif accroÃ®t les propriÃ©tÃ©s des graines Il prÃ©sente les diffÃ©rentes mÃ©thodes de germination ainsi que lâ??Ã©quipement nÃ©cessaire. Plus de 30 graines sont dÃ©crites, et leur rÃ´le dans la nutrition dÃ©taillÃ©. Place est Ã©galement faite Ã la gastronomie grÃ¢ce Ã une sÃ©lection de savoureuses recettes rapides Ã prÃ©parer. Un chapitre est dÃ©diÃ© aux jeunes pousses, qui constituent un puissant complÃ©ment alimentaire. La chlorophylle est en effet un aliment supra-nutritif, Ã la base de la vie. La production dâ??herbe dâ??orge ou de blÃ© et sa transformation en jus ne sont pas oubliÃ©es.

Le souhait de lâ??auteur : que chaque individu devienne acteur de sa propre santÃ© en choisissant de consommer un aliment aussi peu transformÃ© que possible, et au moment oÃ¹ il recÃ¨le le plus haut niveau de substances profitables. DÃ©couvrez ou redÃ©couvrez les graines germÃ©es !

Pascal LabbÃ©, câ??est un vrai spÃ©cialiste des graines germÃ©es, dâ??une part parce quâ??il est le fils de Max LabbÃ©

â?? un pionnier dans le domaine

â??, dâ??autre part parce que lâ??alimentation vivante fait partie de son mode de vie depuis sa naissance.

Ã? la fin des annÃ©es 1980, il se rend Ã Boston pour recevoir les enseignements de lâ??Hippocrates Health Institute. Revenu en France, il fait la promotion des graines germÃ©es et les fait dÃ©couvrir en proposant des animations lors de salons bio et dâ??ateliers. Des dizaines de milliers de personnes ont dÃ©jÃ bÃ©nÃ©ficiÃ© de son expÃ©rience et produisent elles-mÃªmes leurs graines germÃ©es, pour leur bien-Ãªtre et pour le plus grand plaisir de leurs proches.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. germÃ©es
2. Graines
3. nutrition
4. santÃ©

default watermark

date crÃ©Ã©e
21 mai 2021
Auteur
cblancke