



Riches en vitamines, protéines, fibres et autres nutriments, les graines germées jouent un rôle essentiel. Elles apportent à l'organisme ce qui lui manque pour se protéger, se revitaliser et se fortifier. On peut les faire pousser chez soi et retrouver ainsi chaque jour le plaisir de produire une alimentation fraîche et vivante sans effort, en peu de temps et sans grande dépense.

Dans cet ouvrage aussi complet que pratique, Pascal Labbé nous explique comment le processus germinatif accroît les propriétés des graines. Il présente les différentes méthodes de germination ainsi que l'équipement nécessaire. Plus de 30 graines sont décrites, et leur rôle dans la nutrition détaillé. Place est également faite à la gastronomie grâce à une sélection de savoureuses recettes rapides à préparer. Un chapitre est dédié aux jeunes pousses, qui constituent un puissant complément alimentaire. La chlorophylle est en effet un aliment supra-nutritif, la base de la vie. La production d'herbe d'orge ou de blé et sa transformation en jus ne sont pas oubliés.

Le souhait de l'auteur : que chaque individu devienne acteur de sa propre santé en choisissant de consommer un aliment aussi peu transformé que possible, et au moment où il recueille le plus haut niveau de substances profitables. Découvrez ou redécouvrez les graines germées !

Pascal Labbé, c'est un vrai spécialiste des graines germées, d'une part parce qu'il est le fils de Max Labbé

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©j 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©

date crÃ©Ã©e

21 mai 2021

Auteur

cblancke

default watermark