



# Cartea semințelor germinate

Cum să cultivăm și să folosim semințele  
germinate pentru a avea o sănătate  
și o vitalitate la nivel maxim

Ann Wigmore

*Traducerea din limba engleză:*

Prof. dr. Mihai POPESCU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2016



## Cuprins

Prefață	7
1. MEDICINĂ STRĂVECHE, HRANĂ MODERNĂ	11
2. DE LA SEMINȚE LA ALIMENTE HRĂNITOARE	17
Enzime și alți factori nutritivi vitali din semințele germinate	18
Aminoacizii (proteinele) din semințele germinate	19
Vitaminele din semințele germinate	21
Mineralele și oligoelementele din semințele germinate	24
Clorofila din semințele germinate	26
3. SEMINȚELE GERMINATE ȘI SĂNĂTATEA	29
Pot ajuta semințele germinate la controlul cancerului?	30
Semințele germinate: partenerul ideal al celor care țin regim	32
Semințele germinate și viața sexuală	33
Încetinirea îmbătrânirii cu semințe germinate	35
4. ECONOMIA SEMINȚELOR GERMINATE	41
Costul semințelor germinate pe kilogram	41
Tabere de vindecare în India	43
Germenii proaspeți versus germenii uscați	44
5. GHIDUL CUMPĂRĂTORULUI DE SEMINȚE PENTRU GERMINARE	47



## Cuprins

Alegerea semințelor pentru germinare	57
Organic versus non-organic	58
<b>6. GRĂDINA CU SEMINȚE GERMINATE DE ACASĂ</b>	<b>59</b>
Îngrijirea de bază a semințelor germinate	60
Ce semințe să germinăm	61
Cum să începem	61
Metoda borcanului	62
Folosirea săculețiilor de germinare	65
Germinatoare tip tavă	66
Dispozitive automate de germinare	68
Germinarea boabelor de fasole mung și adzuki	69
Recoltarea germenilor	70
Ce se întâmplă dacă...	72
Amestecuri armonioase de semințe germinate	75
Tabelul semințelor germinate	78
<b>7. CULTIVAREA PLANTELOR VERZI ÎN CASĂ</b>	<b>83</b>
Despre lăptuca de hrișcă și floarea-soarelui verde	84
Amenajarea unei grădini în interiorul casei	85
Cultivarea plantelor verzi în casă	85
Instrucțiuni de plantare	87
Diagrama grădinii din casă	90
Ameliorarea solului prin compostare	93
Instrucțiuni de obținere a compostului	95
<b>8. REȚETE SIMPLE CU SEMINȚE GERMINATE</b>	<b>99</b>
Pregătirea	100
Rețete	103
<b>9. SEMINȚE GERMINATE PENTRU CĂLĂTORIE ȘI PENTRU AMINALELE DE COMPANIE</b>	<b>131</b>
Să călătorim hrănindu-ne cu semințe germinate	132
Semințe germinate pentru animalele de companie	133
<i>Epilog</i>	137
<i>Index</i>	141



## 3

# Semințele germinate și sănătatea

*Cu cât explorăm mai multi natura, cu atât mai mult se reduc opțiunile noastre, până când ne mai rămâne doar una: să luptăm pentru supraviețuire.*

Morris Udall

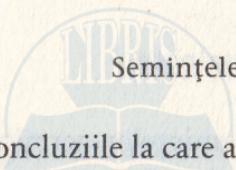
**S**tiința abia începe să pătrundă tainele energiilor vieții din ființele vii, dar oamenii de știință vor recunoaște curând ceea ce eu am văzut și am trăit în mai mult de două decenii la centrul de sănătate pe care l-am înființat și condus. Regenerarea și întinerirea corpului uman sunt posibile, atunci când întrerupem obiceiurile distructive și îi oferim alimente bogate în energia vieții. Ba mai mult, boli degenerative grave pot fi controlate și în anumite cazuri chiar pot să fie învinse, când facem schimbări pozitive în regimul alimentar și în stilul nostru de viață.

Energia vieții din semințele germinate proaspete stimulează capacitatele înăscute ale corpului de autocurățare și de autovindecare. În mod deosebit, atunci când corpul se eliberează de efectele dăunătoare ale alimentelor grele, gătite, procesele naturale care acționează în vindecarea unei tăieturi

sau în scăderea febrei pot vindeca și revitaliza funcțiile interne ale corpului. Acest lucru a fost demonstrat într-un experiment realizat de M. L. Armstrong și alții, prezentat în revista *Circulation Research* din 1970. În arterele unor maimuțe Rhesus au fost provocate depunerile mari de colesterol printr-o alimentație bogată în colesterol și grăsimi, iar apoi depunerile au fost eliminate printr-o alimentație săracă în grăsimi și colesterol. Acum începem să vedem rezultate asemănătoare în studii întreprinse asupra oamenilor. Dacă boli grave cum ar fi bolile de inimă pot fi învinse și controlate, atunci de ce alte boli și mai grave, cum ar fi cancerul, nu ar putea fi controlate și chiar învinse? După ani de experiență în îngrijirea bolnavilor, am ajuns să cred că unele boli degenerative grave pot fi controlate și în unele cazuri chiar învinse, dar sunt foarte convinsă că oamenii trebuie să facă schimbări pozitive în atitudinea și stilul lor de viață. În special, o dietă bogată în alimente pline cu energia vieții și o perspectivă fericită, plină de încredere și relaxată.

### POT AJUTA SEMINȚELE GERMINATE LA CONTROLUL CANCERULUI?

Dr. Thelma Arthur, de la Arthur Testing Labs din Chula Vista, California, a studiat aproape două sute dintre oaspeții centrului meu Living Food Lifestyle, înainte de a fi internați și după cel puțin două săptămâni de tratament. Ea a fost interesată în mod special de efectele acestei diete, deoarece credea că poate primi un răspuns privind controlul cancerului. Era curioasă să știe de ce unele componente ale regimului alimentar – semințele germinate, iarpa de grâu, sucurile proaspete și o diversitate de alimente crude – erau folosite de diferite centre de sănătate holistică și de ce unii pacienți, cum ar fi Eydie Mae Hunsburger, au supraviețuit bolii cancerioase hrănindu-se în acest fel.



Concluziile la care a ajuns dr. Arthur au evidențiat creșteri semnificative ale răspunsului imunitar al corpului – capacitatea sa de a combate boala – în aproape fiecare caz. Nivelul de toxicitate din sânge, care este de obicei ridicat în boli cum ar fi cancerul, erau reduse în aproape fiecare caz. Asta nu înseamnă că germanii în sine pot controla sau chiar învinge cancerul și alte boli grave. Dar cercetările pot totuși să arate capacitatea semințelor germinate și a altor feluri de hrană vie de a întări sistemul imunitar, care ar trebui să fie obiectivul oricărei abordări serioase a problemei cancerului. Deoarece, chiar dacă o anumită terapie poate să distrugă celulele cancerioase, dacă slăbește în același timp sistemul imunitar, o simplă infecție sau o răceală obișnuită ar putea să fie fatală pacienților.

În 1978, la Centrul pentru studierea și tratarea cancerului de la Universitatea din Texas, dr. Charles Shaw și dr. Chiu-Nan Lai au testat o diversitate de alimente vegetale pentru a identifica potențialele elemente anticancerigene. Printre alimentele testate pe șoareci cărora li s-au inoculat substanțe cancerigene au fost linte, fasolea mung și boabele de grâu germinate, dar și morcovii și pătrunjelul. În timp ce morcovii și pătrunjelul au dovedit efecte inhibatoare asupra substanțelor carcinogene, efectul lor anticancerigen nu a fost la fel de puternic ca cel al semințelor germinate!

Rezultatele cercetării lor au suscitat un interes deosebit din partea cercetătorilor din domeniul medical, în general, și din domeniul cancerului, în special, din două motive: activitatea de inhibare a substanțelor cancerigene era destul de puternică, chiar dacă era folosită o doză rezonabil de mică de extract de germani, iar extractul nu era toxic nici măcar în doze mari. (Majoritatea inhibitorilor substanțelor cancerigene sunt tocii chiar și în doze moderate.) În timp ce acest experiment nu reprezintă în niciun fel dovada concluzionată că semințele germinate pot să vindece cancerul la om, perspectiva pentru

viitoarele cercetări privind folosirea semințelor germinate ca alimente anticancer este într-adevăr promițătoare. De asemenea, merită să menționăm că efectele benefice ale semințelor germinate asupra sistemului imunitar pot fi întărite cu alte elemente ale Programului de Hrană Vie, în special prin consumul unor amestecuri de alimente ușor digerabile.

## **SEMINȚELE GERMINATE: PARTENERUL IDEAL AL CELOR CARE ȚIN REGIM**

Problema surplusului de greutate și rezolvarea ei au devenit inutil de complicate. Unii experți ne spun că dietele nu dau rezultate; alții ne spun că dau. Eu sunt absolut sigură că dieta potrivită dă rezultate bune. În ultimă analiză, pierderea permanentă în greutate poate fi realizată doar mâncând alimentele potrivite și, atunci când este necesar, prin reducerea cantității de alimente ingerate zilnic. Exercițiile regulate sunt și ele un element important, dar după părerea mea, regimul alimentar este componenta principală a succesului unui program de reducere a greutății corporale.

În condițiile vieții de zi cu zi, energia necesară pentru purtarea greutății în exces și pentru a hrăni depozitele de grăsimi este foarte mare. Ne trebuie la fel de multă energie pentru a ne disciplina modul de alimentație și pentru efectuarea exercițiilor fizice potrivite. Când regimul alimentar include multe semințe germinate (împreună cu alte feluri de hrană vie), persoana supraponderală se poate bucura de odihnă de care are mare nevoie.

Semințele germinate, în special lucerna, furnizează corpului o mare cantitate de hrană lichidă săracă în calorii, care este ușor digerabilă și poate fi folosită drept „combustibil”. Capacitățile de autocurățare ale corpului sunt stimulate de semințele germinate și de sururile obținute din germeni și

întregul metabolism este accelerat, deoarece nu mai este împovărat de mari cantități de alimente greu digerabile. În plus, lichidele ajută la eliminarea toxinelor din corp.

Aceste beneficii ale programului meu de pierdere în greutate sunt complet opuse efectelor unora dintre regimurile de slăbit. În special, dietele bogate în proteine mobilizează rezervele de energie ale corpului pentru a transforma cantități mari de proteine (alimente de construcție) în carbohidrați (alimente producătoare de energie). Oamenii care țin un regim alimentar bogat în proteine sunt de obicei epuizați după câteva săptămâni.

La centrul nostru Living Food Lifestyle, avem o reducere a greutății corporale între 1,8 și 6,8 kilograme pe săptămână, în timp ce fiecare pacient mănâncă trei mese îndestulătoare pe zi. Semințele germinate ușor de digerat, hrănitoare și detoxificante, zarzavaturile și alte feluri de hrană vie sunt cheia acestui regim alimentar. De exemplu, diferite semințe germinate pot fi transformate în sucuri în amestec cu fructe și legume, obținându-se delicioase „băuturi verzi”.

Semințele germinate picante și detoxificate de ridiche, schinduf, varză, lucernă și trifoi sunt foarte eficiente pentru pierderea în greutate. Cu toate acestea, este important să includem o diversitate de alimente în regimul alimentar atunci când încercăm să slăbim. Grăunțele germinate, cum ar fi grâul, sunt o alegere potrivită, deoarece sunt bogate în energia vieții și au proprietăți detoxificate. Plantele verzi de hrișcă și de floarea-soarelui (vedeți Capitolul 7) sunt și ele potrivite, pentru că au o mare cantitate de lichid și sunt ușor de digerat.

## **SEMINȚELE GERMINATE ȘI VIAȚA SEXUALĂ**

Ce au de-a face semințele germinate cu viața sexuală? Poate că foarte puțin, dacă aveți deja o viață sexuală satisfăcătoare. Pe