

## Qilucru | Compilation, Bienfaits des graines germées ou micro-pousses

<b>HOPE, acronyme à retenir:</b> <b>H= Favorise les hormones</b> <b>O = Oxygénation</b> <b>P = Phytonutriments</b> <b>E = Enzymes</b>	Très intéressantes nutritionnellement car très riches en micro-nutriments. Beaucoup plus que leurs versions non germées. On retrouve l'ensemble des <b>vitamines A, C, D, E, K</b> et un cocktail de vitamines B. Les minéraux sont également nombreux : <b>magnésium, potassium, calcium, fer, zinc, sodium, phosphore et soufre</b> . Enfin, elles contiennent des acides gras essentiels, des <b>protéines, des fibres et des enzymes</b> .	C'est aussi une très bonne source d'antioxydants et d'acides aminés bio-disponibles. La richesse en fibres favorise le transit et facilite la digestion mais ce sont aussi les enzymes digestives (lipases, protéases, amylases) libérées lors du processus de germination qui facilitent le travail de nos propres enzymes digestives à l'assimilation des lipides, des protéines et des sucres lents. Très digestes et peu caloriques, elles ont un effet rassasiant grâce aux fibres.
---	--	---

**MISE EN GARDE:**  
 Les graines germées toxiques à ne pas consommer: Attention, toutes les graines germées ne sont pas consommables. En dehors des graines des végétaux dont les feuilles sont toxiques, **absolument écarter celles de tomate, aubergine, poivron, soja jaune et rhubarbe.**

Pousses	Bienfaits	Sources et références
<b>Alfaifa (luzerne)</b>	Bonne source de vitamine A, C, D, thiamine (B1), riboflavine (B2), niacine (B3), vitamine E, K, calcium, magnésium, potassium, fer, zinc, sélénium, chlorophylle, fibres, protéines. Contient du calcium, acide folique, magnésium, magnanèse, molybdène, phosphore, potassium, silicium, sodium et zinc. Seule plante qui fournit toute la gamme des vitamines, de la vitamine A, complexe B (même B12), C, E à K. Les germes placés au soleil indirect pendant quelques jours avant la récolte produisent de la chlorophylle nutritive qui guérit le sang. Meilleure source d'antioxydants parmi tous les légumes.	Reconstituez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 279-283, 301 (valeurs nutritives complètes p. 345) Chef Sara Raw, Vegan, Gluten Free Cuisine (2011), Chef Sara Siso, p. 220
<b>Amarante</b>	Taux important d'acides aminés rares comme la lysine ou la méthionine. Connue comme super aliment, elle a des propriétés qui soutiennent l'énergie. Contient le plus haut niveau d'acides aminés de toutes les autres graines ou céréales. Bonne source de calcium, fer, protéines, méthionine, cyctéine, fibres, magnésium, folate, potassium, phosphore et vitamines A, C et E. Contient également deux composés naturels, les tocotriénols et les phytostérols, connus pour aider l'organisme à éliminer les mauvais cholestérols.	Cuisine vivante pour une Santé Optimale, seconde édition (2007), Dr. Anna Maria Clement et Chef Kelly Serbonich, p. 121 Chef Sara Raw, Vegan, Gluten Free Cuisine (2011), Chef Sara Siso, p. 220
<b>Basilic</b>	Vitamine A, C, et K Riche en fer et calcium Acide gras oméga 3	
<b>Bettrave</b>	Aide à créer le sang, aide à la digestion, aphrodisiaque, aide à la création d'hormones sexuelles humaines.	Life Transformation Program (2017), Hippocrates Health Institute, p. 51
<b>Brocoli</b>	Bonne source de vitamine A, C, minéraux et oligoéléments. Efficace pour les inflammations et les gonflements, efficace pour les gueules de bois. Chlorophylle, antioxydants, régulatrice au niveau de l'acidité de l'estomac et a un effet protecteur pour plusieurs types de cancers. Vit : C, K, B ainsi que phosphore et magnésium. Éléments actifs bénéfiques et spécifique : sulforaphane, indoles, quercétine, bêta-carotène. Contient les phytonutriments sulforaphane et indoles, qui ont des effets anticancéreux importants. Les scientifiques ont découvert que le sulforaphane stimule les enzymes de détox de l'organisme, qu'il est un puissant inducteur des enzymes de détoxification du foie, et qu'il peut également offrir une protection particulière aux personnes atteintes d'un cancer du côlon. Des études ont montré que les germes de brocoli réduisaient le poids des tumeurs de 42 % et optimisaient la capacité de nos cellules à désarmer et à éliminer les radicaux libres et les toxines. Les chercheurs estiment que les pousses de brocoli contiennent 10 à 100 fois la puissance du brocoli mature pour stimuler les enzymes qui détoxifient les carcinogènes potentiels. Soutient la santé de l'estomac.	Reconstituez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 306 Life Transformation Program (2017), Hippocrates Health Institute, p. 51 Germe en pousse Chef Sara Raw, Vegan, Gluten Free Cuisine (2011), Chef Sara Siso, p. 224
<b>Chou rouge</b>	Bonne source de vitamine A, C, U, iode, soufre, chlorophylle. Vitamine U: Le terme de vitamine n'est pas très approprié, car il s'agit plutôt d'un acide aminé soufré et hydrosoluble facilement synthétisé : S-méthylméthionine(SMM). Formule chimique (CH <sub>3</sub> ) <sub>2</sub> S <sup>+</sup> CH <sub>2</sub> CH <sub>2</sub> CHCOO <sup>-</sup> . Dérivée de la méthionine, la SMM est très abondante chez les plantes, plus abondante que la méthionine elle-même. C'est dans les années 50 que le Docteur Garnett Cheney, scientifique américain, met à jour les propriétés thérapeutiques d'une substance qu'il appellera plus tard vitamine U. Il s'avère que celle-ci est capable de soulager les ulcères, notamment celui que l'on doit à la bactérie Helicobacter Pylori. C'est la raison pour laquelle le Docteur Cheney lui attribue le nom de vitamine anti-ulcère ou vitamine U.	Reconstituez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 279-280, 283, 302

	Riche en calcium et soufre. Contient du fer, magnésium, phosphore, calcium, soufre, cuivre et zinc. Vitamines: A, B1, B2, B3, C et K. Grand dépuratif protège et répare les muqueuses digestives. Hypoglycémiant, donne de la vitalité. Efficace pour les inflammations, favorise la détox.	Germe en pousse Life Transformation Program (2017), Hippocrates Health Institute, p. 52
<b>Coriandre</b>	Pouvoir antioxydant ; Bonne source de vitamine K ; Très peu calorique ; Impact positif sur les taux de cholestérol ;	Passeport santé; La vitamine K est nécessaire pour la synthèse (fabrication) de protéines qui collaborent à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine).
	La coriandre renferme plusieurs composés antioxydants, principalement sous forme d'acides phénoliques, mais aussi de coumarins, de terpénoïdes et de flavonoïdes.	
	Les feuilles de coriandre fraîches contiennent des caroténoïdes, dont le bêta-carotène. À titre de comparaison, 125 ml de coriandre fraîche contiendrait presque autant de bêta-carotène que 250 ml de brocoli.	Fichier canadien sur les éléments nutritifs
<b>Kale (chou frisé)</b>	Bonne source de vitamine A, C, minéraux et oligoéléments.	Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 306
<b>Maïs</b>	Source de thiamine (B1), riboflavine (B2), niacine (B3), biotine (H)	Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 348
<b>Moutarde orientale</b>	Bonne source de vitamine A, C, minéraux et oligoéléments.	Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 279, 306
<b>Orge</b>	Source de thiamine (B1), riboflavine (B2), niacine (B3), biotine (H)	Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 348
<b>Pois jaune</b>	Bonne source de vitamine A, C, H, B12, fer, potassium, magnésium, protéines, glucides, fibres.	Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 279, 304, 348
	Source de protéines, aide aux muscles, renforce les dents, stimule le système immunitaire.	Life Transformation Program (2017), Hippocrates Health Institute, p.53
<b>Pois vert</b>	Bonne source de vitamine A, C, H, B12, fer, potassium, magnésium, chlorophylle, protéines, glucides, fibres.	Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 279, 282, 304, 348
	Protéine 20- 25%, bonne source de fibre et hydrate de carbone, calcium, fer, phosphore, potassium. Vitamines: A, B, C et E. Faculté de diminuer le taux de sucre dans le sang et de réduire le cholestérol.	Germe en pousse
	Source de protéines, aide aux muscles, renforce les dents, stimule le système immunitaire.	Life Transformation Program (2017), Hippocrates Health Institute, p. 53
<b>Radis rouge</b>	Bonne source de vitamine A, C, minéraux et oligoéléments, chlorophylle.	Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 283, 306
	Nettoie le sang, excellent expectorant pour la coqueluche, facilite la digestion.	Life Transformation Program (2017), Hippocrates Health Institute, p. 53
<b>Sarrasin</b>	Taux élevé de rutine (très bon pour le système circulatoire), ainsi que d'autres vitamines du groupe B. Il a des propriétés mucilagineuses, douces pour le système digestif.	Cuisine vivante pour une Santé Optimale, seconde édition (2007), Dr. Anna Maria Clement et Chef Kelly Serbonich, p. 126
	Renforce les veines et améliore la circulation, prévient les maladies cardiovasculaires. Riche en minéraux (phosphore, potassium, magnésium, calcium, soufre, sodium, chlore) et vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et P (rutine), lécithine. Nettoie le foie et les artères; riche en chlorophylle. Il nourrit le cerveau.	Germe en pousse
	Source de protéines, baisse la pression artérielle, équilibre la glycémie, bon pour les varices, aide à prévenir l'ostéoporose, aide à prévenir l'anxiété, la dépression, le brouillard cérébral, la fatigue mentale et rend généralement le cerveau plus vif et plus clair.	Life Transformation Program (2017), Hippocrates Health Institute, p. 51
<b>Tournesol</b>	Bonne source de thiamine (B1), riboflavine (B2), niacine (B3), vitamine E, D calcium, fer, phosphore, potassium, magnésium, chlorophylle, protéines, gras, acides aminés.	Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante, 2e édition (2005), Diane Perron et Ann Wigmore, p. 280-283, 306, 349-350
	Excellente source d'acides aminés équilibrés pour la construction de protéines, active chaque cellule du système immunitaire, construit les systèmes squelettique, musculaire et neurologique.	Life Transformation Program (2017), Hippocrates Health Institute, p. 54
	Protéine 23%, donne de l'énergie, ses fibres abaissent la tension artérielle, facilite le transit intestinal. Aliment complet contenant en abondance de la chlorophylle, des acides gras polyinsaturés, potassium, phosphore, magnésium, calcium, fer et vitamines: B1, B3, B6, B12, D, E.	Germe en pousse

<b>UTILISATIONS</b>	En salades, ajouter dans les soupes (avant de servir), en jus, broyées en vinaigrettes, dans les sandwiches, dans les sautés, pâtés.
---------------------	--