

Germinados

Se consumirmos regularmente germinados teremos uma boa vitalidade. A germinação representa o ponto alto de vitalidade duma planta. Dá-se um aumento substancial de vitaminas e enzimas. O amido é convertido em açúcar simples, as proteínas em amino ácidos e a gordura é “quebrada”. Portanto, o processo de germinação pré-digere os nutrientes da semente, tornando-a fácil de assimilar e metabolizar. É por isso que alguns hidratos de carbono e leguminosas que provocam alergias, quando germinados, deixam de o fazer.

Quem deve comer

A germinação aumenta as propriedades de “arrefecimento” da semente. Ou seja, o processo digestivo de pessoas enfraquecidas pode diminuir (o “fogo digestivo” diminui aquando da sua ingestão). Assim, quem estiver enfraquecido e for “tipo frio” e tiver fezes moles, não deve comer germinados com regularidade.

Como comer

Cozinhar levemente torna-os mais adequados à condição das pessoas com o sistema digestivo mais fragilizado (sinal principal: fezes moles ou diarreia). Por outro lado, a pessoa “tipo excesso” (corpo robusto, de personalidade forte, face vermelha, voz forte) beneficiará imenso dos germinados crus ou levemente aquecidos. São muito indicados para quem tiver a energia do fígado estagnada (com sinais como formação de massas e quistos, depressão, frustração, peito e abdómen dilatados, face com tom esverdeado).

Nas estações mais frias, os germinados funcionam como uma excelente fonte de vegetais frescos. Na China, onde existem há milhares de anos, são cozinhados com regularidade. Os germinados crus tornaram-se muito populares no ocidente por reduzirem os excessos recorrentes na população. Para uma melhor digestão os cereais e leguminosas podem ser feitos ao vapor, como p. ex., o feijão azuki, as lentilhas, o milho, as ervilhas, a soja, o grão de bico e trigo, mantendo a sua vitalidade e energia. Precisam ser salteados ou feitos no vapor por maior período de tempo para as pessoas “tipo frio” ou “tipo deficiente” (fezes moles, diarreia, etc).

São ainda muito indicados para nos sintonizarmos com a energia da primavera e do verão.

Alfalfa

A alfalfa é o germinado favorito dos americanos por ser altamente concentrado e rico em minerais. A semente da alfalfa tem uma raiz que penetra a terra em 30m e consegue chegar e aceder a minerais que as outras plantas não conseguem.

A alfalfa segue o princípio da lei das assinaturas: a sua capacidade excepcional de criar raízes significa que fisiologicamente vai actuar nas “nossas raízes”, ou seja, faz os intestinos, rins e bexiga funcionarem bem.

Os árabes foram os primeiros a descobri-la e consideraram-na altamente fortificante, tendo incluído-a na sua alimentação e na dos seus cavalos. Pelas suas propriedades denominaram-na de “al-fal-fa”, que significa “pai de todos os alimentos”.

Propriedades curativas da alfalfa

De natureza neutra e sabor amargo, drena o muco, é diurética, beneficia o sistema urinário e os intestinos; desintoxica o organismo. A alfalfa limpa e tonifica os intestinos, elimina as substâncias acidificantes do sangue. Usada para artrite, edema, perda de peso, pedra na bexiga, garganta inflamada, febre, cólicas dos intestinos, úlceras pépticas, recuperação de adição de droga e de álcool.

A alfalfa contém 8 enzimas que auxiliam a assimilação de proteínas, gorduras e dos hidratos de carbono. É um alimento muito seguro para as crianças e auxilia no aleitamento. Os seus nutrientes incluem 16 a 31% de proteínas, caroteno (como as cenouras), cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, sódio, enxofre, cobre e zinco. Contém, ainda, vit K e P (bioflavonoides) e é abundante em clorofila.

Precauções: Por ser muito rica no amino ácido canavanina, não deve ser ingerida em caso de artrite reumatóide e lúpus erimatoso. Este amino ácido pode aumentar a inflamação.

Texto adaptado do “Healing with whole foods”,
Paul Pitchford,
por Ana Sofia Pacheco