

LA GERMINACIÓN

¿Cómo hacer germinados en casa?

1. Selecciona las semillas que quieras germinar (lentejas, judía mungo, alfalfa, trigo sarraceno, almendras...).
2. Remójalas con el doble de agua mineral durante toda la noche en un lugar oscuro a temperatura ambiente.
3. Enjuaga tus semillas con agua fresca y guarda en el mismo lugar del paso anterior.
4. Repite el paso 3 un par de días más o hasta que las semillas empiecen a germinar.
5. Coloca en un lugar donde reciba luz solar indirecta durante un par de día más.
6. Guarda en el refrigerador y disfruta de sus beneficios.



Germinados de legumbre listos para añadir a tu plato favorito

¿Cuáles son las principales propiedades de las semillas germinadas?

- Favorecen los procesos de desintoxicación, depuración y eliminación de residuos almacenados en los tejidos o en la sangre.
- Fortalecen el sistema inmune.
- Son antioxidantes y combaten la acción de los radicales libres.
- Facilitan la digestión, activan los procesos de regeneración y desinflamación del aparato digestivo y revitalizan los mecanismos metabólicos internos.
- Mejoran el funcionamiento intestinal, alivian el estreñimiento, fortalecen el intestino y la flora intestinal contribuyendo a eliminar gases y desechos.
- Contribuyen a mantener la elasticidad de las arterias y la vitalidad del sistema glandular.
- Retrasan el envejecimiento, sus componentes permiten que las células del cuerpo se mantengan jóvenes durante más tiempo.
- Favorecen el metabolismo por su acción reconstituyente.