



Préface du docteur Christian Tal Schaller

Les graines germées, livre de culture

Il y a plus de trente ans, j'ai eu le privilège de rencontrer le docteur E. B. Szekely, l'un des grands penseurs du vingtième siècle et l'un des pères de la médecine holistique moderne. Lors d'un séminaire que le professeur donna au Costa-Rica, je l'entendis expliquer que les graines germées étaient l'un des secrets les plus importants des esséniens car ils leur devaient leur santé et leur vigueur. Passionné par cette découverte, je découvris ensuite qu'aux États-Unis, une femme, Anne Wingmore, avait fondé l'institut Hippocrate à Boston pour enseigner les fondements de l'alimentation vivante, dont les graines germées sont le pilier central. Je m'empressai d'aller visiter ce centre et liai amitié avec son directeur, Brian Clement, qui fonda par la suite l'institut Hippocrate de West Palm Beach en Floride. Ce centre, depuis, plus d'un quart de siècle, accueille des personnes du monde entier qui veulent se délivrer de leurs maux en apprenant les techniques de la vie saine que les esséniens avaient clairement définies, il y a plus de deux mille ans. Brian vint à Genève pendant plusieurs mois pour nous enseigner la pratique des graines germées, pratique que j'ai décrite dans mon livre *Graines germées, santé, vitalité, beauté*. Grâce à cet ouvrage et aux livres sur les esséniens que nous avons publiés, grâce aussi aux cours que nous avons organisés pendant une vingtaine d'années, des milliers de gens ont découvert les graines germées et cette diététique qualitative qui permet de se délivrer de l'intoxication et des maladies engendrées par l'alimentation industrielle moderne.

Parmi tous ceux qui se sont passionnés pour les graines germées, personne, à ma connaissance, ne s'est autant investi que Marcel Monnier. Avec la rigueur d'un scientifique

Préface du docteur Christian Tal Schaller

accompli, il a étudié la germination sous tous les aspects, sous tous les climats et dans tous les milieux. En 1984, il créa avec d'autres passionnés, la première société de production industrielle de graines germées à Genève... puis, tel un semeur, en fit fleurir d'autres, grâce à des germoirs qu'il a mis au point. Si on trouve des graines germées partout dans les grandes surfaces depuis quinze ans en Suisse, on le doit en grande partie à ce précurseur, à son esprit d'entreprise et à sa conscience de l'intérêt public.

Il y a une dizaine d'années, j'ai invité Marcel Monnier à écrire un livre pour partager son immense expérience dans ce domaine. Souvent par la suite, je lui rappelais ma demande et, avec un souci remarquable de perfection, il répondait qu'il n'était pas encore tout à fait prêt. Le livre que vous avez entre les mains représente une somme de travail extraordinaire. Tout ce qui est présenté a été passé au crible de la science, expérimenté et testé de mille manières.

L'ouvrage de Marcel Monnier fera date et s'imposera pendant de nombreuses années, comme la bible des graines germées. Il enrichit tout ce qui a déjà été publié dans ce domaine d'une foule de renseignements d'une immense valeur pratique et pédagogique. Ayant l'avantage d'être présenté par un excellent travail d'illustrations, sobre, clair et très engageant, je suis persuadé que ce livre va se trouver dans beaucoup de foyers mais aussi servir de référence didactique en matière de nutrition et de santé publique dans les écoles et les collèges.

Le Docteur Christian Tal Schaller est depuis plus de trente ans, l'un des pionniers de la médecine holistique, qui s'occupe des quatre corps de l'être humain : physique, émotionnel, mental et spirituel.

Les graines germées, livre de culture

Dans notre monde moderne, une immense quantité d'informations est à portée de main du commun des mortels. Pourtant, quand on parle d'alimentation, il subsiste un singulier paradoxe : on ne sait pas vraiment trier le bon grain de l'ivraie. Autrement dit, on ne sait plus très bien ce que l'on mange et comment se nourrir sainement. On peut dire sans exagération que trois personnes sur quatre ne savent pas s'alimenter correctement. Faute de temps, par paresse ou par ignorance, quand faire à manger devient une corvée, on déglutit à-la-va-vite tout et n'importe quoi.

On avale des produits bon marché, prêts-à-l'emploi mais dénaturés et dévitalisés, sans se soucier des conséquences néfastes sur l'organisme. On fait donc un mauvais choix et une fausse économie.

On ne le répètera jamais assez, perdre la santé c'est perdre la joie de vivre. Il suffit d'une maladie ou d'un accident pour nous rappeler la vulnérabilité du corps et les mauvais traitements qu'on lui inflige quotidiennement. Si la vie est coriace, ces épreuves douloureuses nous confirment également sa fragilité.

Notre corps mérite soins et respect car il est le temple de l'esprit. Manger sain c'est manger simple et naturel. Si vous savez ce qui doit entrer dans votre organisme, vous tenez la clé de votre santé et de votre bien-être. Les graines germées incarnent l'aliment idéal à tous points de vue, et les consommer vous donne cette clé.

Il y a quelques années, j'ai eu le bonheur de rencontrer Marcel Monnier. Homme remarquable, grand voyageur, cultivé et modeste. Empreint de sagesse par sa grande expérience de la vie et par sa connaissance de la santé, il a su enseigner à beaucoup de personnes comment s'alimenter correctement.

Avant-Propos de Serge Uebersax

Le privilège m'a été donné de corriger ce manuscrit et c'est ainsi que j'ai appris à faire germer les graines moi-même, en profitant des bienfaits quasi immédiats qu'elles procurent sur la santé, et durables quand on les consomme régulièrement.

Les graines germées, livre de cultures est un ouvrage pratique et concis qui ne s'érige pas en doctrine mais vous met en garde des conséquences liées aux mauvaises habitudes alimentaires avec leur triste cortège de maladies. Il s'avère indispensable à toute personne qui se demande comment améliorer et maintenir sa forme et sa vitalité, sans artifice et sans médicament. Il nous révèle le secret de culture de chaque graine et nous apprend, en toute facilité, à les faire germer soi-même à la maison. Enfin, il nous propose plusieurs recettes à découvrir, faciles à préparer et surtout à déguster !

Je suis convaincu que cet ouvrage devrait non seulement se trouver dans tout foyer, mais aussi servir de référence didactique en matière de nutrition et de santé publique dans les écoles et les collèges. Il apporterait aux enfants comme aux adultes la connaissance des besoins vitaux du corps humain ainsi que les moyens infailibles de se nourrir sainement pour un coût dérisoire. Alors, en un mot comme en cent : vive les graines germées !

les graines germées

Les graines germées sont des aliments frais, naturels, bon marché, écologiques et très nourrissantes. Elles poussent en quelques jours avec un peu d'eau, de la chaleur, de l'air et un soupçon d'attention.

Elles ne nécessitent ni terre, ni produit chimique et ne sont tributaires ni du temps qu'il fait, ni des saisons car elles se cultivent à l'intérieur, tout simplement chez soi.

Les graines germées sont un petit jardin dans un coin de la cuisine et reproduisent la magie de la nature dans un simple petit bocal. C'est charmant, ludique et enrichissant !

Source alimentaire remarquable, les graines germées sont des concentrés de nutriments et certaines sont même de très bon goût.

Elles sont très riches en acides aminés, sucres, acides gras, enzymes, vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres.

Elles contiennent également une multitude de substances biologiques actives comme des hormones et des substances phytosanitaires aux propriétés remarquables.

Les graines germées se mangent crues, mélangées dans les salades ou les crudités. Elles font d'excellents mueslis, elles accompagnent les mets cuits et peuvent s'apprêter de mille façons. Rien de plus vitalisant que les graines germées car elles sont consommées vivantes et non dénaturées, ni par la cuisson, ni par le raffinage.

Les graines germées c'est fraîchement bon et naturellement de notre temps. Nul besoin, d'un retour à la nature ; c'est la nature qui s'en revient chez nous, dans un petit coin de la cuisine.

On ne saurait écrire un livre sur les graines germées sans rendre hommage à l'anthropologue et voyageur au très long cours, Edmond Bordeaux Szekely.

Faisant des recherches dans les archives du Vatican dans les années vingt, il tomba sur de vieux manuscrits rédigés et compilés par une communauté monastique qui vivait sur les rives de la mer Morte au temps du Christ : les Esséniens.

L'existence de cette communauté et le rôle majeur qu'elle semble avoir joué dans la naissance du christianisme fit l'effet d'une bombe. N'allait-on pas jusqu'à prétendre que c'est dans cette communauté que le Christ passa la plus grande partie de son enfance, jusque-là inconnue, et que son ministère fut très largement inspiré des techniques de soins pratiqués par ces thérapeutes que furent les Esséniens !

Vingt ans plus tard, en 1945, nouveau rebond dans cette affaire ! Un berger qui donnait pâture à ses moutons fit une découverte tout aussi sensationnelle. Il découvrit dans une grotte des jarres contenant de vieux parchemins datant de cette même période du christianisme naissant.

De ces parchemins fut rédigé un livre : *Les Manuscrits de la Mer Morte* qui apportèrent des éléments nouveaux sur le Christ et sur les Esséniens.

Une très importante littérature existe depuis sur le sujet, mais nous nous bornerons ici à ne reprendre que ce qui nous intéresse, à savoir : l'influence de l'alimentation sur la santé en général et le rôle des graines germées en particulier.

Revenons à E.B. Szekely et à ses manuscrits qui donnent des instructions précises sur la santé et la guérison par la pratique du jeûne et l'art de se nourrir avec des aliments vivants.

*Quand vous mangez, consommez toutes choses
sous leur forme naturelle.*

*Ne cuisez pas, ne mélangez pas les aliments
et vous ne connaîtrez jamais la maladie.*

E.B. Szekely/L'Évangile Essénien.

expériences de guérison ².

Les Esséniens étaient une communauté religieuse, ils étaient appelés guérisseurs par leurs contemporains car ils obtenaient des guérisons remarquables en conseillant aux malades de consommer leurs aliments crus sans les mélanger entre eux, cueillis à l'instant dans le jardin potager, en parfait état de fraîcheur et de vitalité.

Pendant plusieurs décennies, au Rancho la Puerta, en Californie du Sud nous avons poursuivi des recherches avec des groupes expérimentaux et des groupes de contrôle et nous nous sommes aperçus qu'en dépit d'un apport alimentaire respectant les normes classiques (protéide, glucide, lipide), nous ne parvenions pas à obtenir des résultats statistiquement satisfaisants.

Au fur et à mesure que se déroulait ce que nous avons appelé *la Grande Expérience*, nous avons non seulement constaté la guérison de maladies apparemment incurables mais également été témoin de la réapparition d'une résistance immunologique parfaite avec un régime très en dessous des normes officielles. A de multiples reprises, nous avons constaté qu'une petite quantité d'aliments de qualité assure une guérison rapide, que 30 à 40 g de protéines provenant d'aliments non cuits, et non manipulés sont plus efficaces que 60 à 80 g de protéines de moindre valeur...

Tout nous montrait que l'alimentation des esséniens permet une extraordinaire économie dans notre biochimie, évitant les déchets inutiles et assurant une très grande efficacité nutritionnelle à partir de petites quantités d'aliments.

C'est par l'application de cette méthode très simple que nous avons pu établir avec plus de 123 000 personnes une extraordinaire statistique de guérison...

Le potentiel créatif des aliments et leur faculté de régénération cellulaire devinrent de plus en plus évidents tout au long des expériences que nous poursuivîmes pendant plus d'un tiers de siècle, obtenant des résultats remarquables dans le traitement de plusieurs milliers de cas...

La classification des aliments, fondée sur leur teneur en protéines, hydrates de carbone, graisses et calories, peut être remplacée par une nouvelle classification établie d'après la capacité qu'a chaque aliment d'engendrer la vie. La classification biogénique souligne le principe fondamental de l'alimentation : les aliments doivent être vivants au moment où ils sont consommés.

nouvelle classification.

1. l'aliment biogénique : générateur de vie.
2. l'aliment bioactif : soutient, maintient la vie.
3. l'aliment biostatique : ralenti la vie.
4. l'aliment biocidique : détruit la vie.

Cette classification est plus scientifique et plus pratique que la classification qui ne prend en compte que l'aliment en lui-même, qui ne prend en considération que la composition chimique des aliments sans prêter attention à leur fonction vitale dans le corps.

les aliments biogéniques (base qualitative).

Pour expliquer l'action mystérieuse de ces substances naturelles que les Esséniens appelaient aliments vivants, j'ai choisi le terme biogénique (qui signifie en grec, générateur de vie) pour les aliments tels que les graines, les noix et les légumes dont les capacités biochimiques sont exaltées par la germination : celle-ci engendre une nouvelle vie en mobilisant les forces de vie dormante, assurant ainsi une totale expression du potentiel vital de l'aliment.

Les jeunes pousses en phase de croissance rapide entrent également dans cette catégorie.

les aliments bioactifs (base quantitative).

Pour définir la catégorie des aliments non conditionnés, constituée par les fruits et légumes frais, j'ai choisi le nom d'aliments bioactifs. Quoiqu'incapables de créer une vie nouvelle comme les graines germées, ces aliments peuvent néanmoins soutenir parfaitement les forces de vie qui existent déjà dans le corps humain.

Les aliments biogéniques et bioactifs peuvent synthétiser des composés biologiques qui remplissent des fonctions supérieures, telle la destruction des substances biostatiques et biocidiques provenant des micro-organismes pathogènes ainsi que des toxines produites par de mauvaises fonctions digestives. Ces aliments renforcent le transport sanguin et intracellulaire de l'oxygène, accroissent le métabolisme et la régénération cellulaire, stimulent la résistance biologique et favorisent les processus naturels d'autoguérison que Pline l'Ancien appelait : *vis medicatrix naturae* (puissance régénératrice de la nature).

Avec les aliments biogéniques et bioactifs, nous évitons :

- la destruction des enzymes.
- la détérioration qualitative des acides aminés et protéines alimentaires.
- les substances toxiques créées par la chaleur à partir des graisses.
- la destruction des vitamines par le conditionnement.
- l'adjonction de substances artificielles.
- la suppression de substances alimentaires naturelles.

Les aliments bioactifs sont les fruits et les légumes frais, naturels et non conditionnés ; ils soutiennent les forces de vie mais sont incapables de créer la vie.

les avantages des aliments biogéniques et bioactifs.

- ils sont capables de synthèses moléculaires.
- ils augmentent la résistance biologique et l'autoguérison.
- ils ne provoquent pas la leucocytose digestive, assurant une extraordinaire économie des métabolismes, car peu de déchets sont produits.
- ils assurent une assimilation progressive des sucres.
- ils régularisent le transit intestinal.
- la sensation de satiété est plus rapide.
- ils apportent des nutriments condensés de grande qualité.
- ils améliorent le transport de l'oxygène.
- ils stimulent le métabolisme et la régénération cellulaire.
- ils renforcent la résistance biologique et l'auto guérison.

les aliments biostatiques.

J'ai appelé aliments biostatiques les aliments qui ne sont plus frais ou qui ont été cuits.

Ces aliments ralentissent les processus vitaux et accélèrent le vieillissement de l'organisme.

les aliments biocidiques.

Les aliments qui contiennent des substances nocives tels les agents chimiques, les aliments raffinés et conditionnés de mille façons, j'ai choisi le nom de biocidiques (détruisent la vie).

Depuis la seconde guerre mondiale, l'industrie alimentaire, abandonnant les critères de fraîcheur et de pureté s'est adonnée à une véritable inondation d'additifs des aliments : agents conservateurs, émulsifiants, humidifiants, agents séchants, pulvérisants, aromatisants, gaz, émoullients, anti oxydants, hydrogénants, désodorisants etc.

Ces produits chimiques perturbent l'équilibre biochimique naturel des aliments et par là, la santé des consommateurs.

l'alimentation idéale.

25 % d'aliments biogéniques : graines germées et aliments fermentés (légumes fermentés, fromages, végétaux).

50 % d'aliments bioactifs : végétaux frais.

25 % d'aliments biostatiques : aliments transformés, raffinés ou cuits.

1. De mémoire d'Essénien, l'autre visage de Jésus (tome I).

Chemins de ce Temps-là (tome II). A et D. Meurois-Givaudan.

2. Le texte jusqu'à la fin du chapitre est repris dans le livre de E.B. Szekely : La vie biogénique. Éditions Vivez Soleil.

La matière prend bien peu de place comparée au vide qui l'entoure. L'univers est fait de vides sidéraux avec, ça et là, des grains de poussières que l'on appelle planètes, étoiles et soleils. L'infiniment petit est comme l'infiniment grand; les milliards d'atomes qui composent notre monde matériel sont comme des systèmes solaires miniaturisés.

Ils sont faits d'un noyau chargé d'électricité positive autour duquel gravitent sur différentes orbites, des électrons chargés négativement. Là aussi le vide règne en maître. Si l'on compressait notre planète pour enlever tout le vide qui la compose, elle serait réduite à la dimension d'une tête d'épingle!

Pourtant, ce vide n'est pas si vide que ça car il est rempli de champs électriques entre les noyaux et les électrons à faire pâlir toutes les centrales électriques du monde entier. Ces charges électriques sont le ciment qui tiennent ensemble tous les édifices de matières, animés et inanimés.

la vitalité des aliments.

La fonction de la nutrition est de fournir à l'organisme de l'électricité sous forme de molécules ionisées chargées d'un potentiel électrique. C'est ce qu'en dit le professeur Jacques Loeb (1859-1924) père de la physiologie moderne.

En matière d'alimentation, la qualité prime sur la quantité. S'alimenter c'est refaire le plein d'énergie électrique, c'est refaire le plein de glucose vitalisé dans les fruits, les graines germées, les légumes frais et les noix. Ces aliments vitalisés devraient représenter 70 à 80% de la ration alimentaire.

L'entretien du corps par l'apport des protéines n'est de loin pas aussi conséquent; il ne devrait représenter que 5 à 10%, au grand maximum, de la ration alimentaire.

Dès que les aliments sont raffinés, congelés ou cuits, ils perdent une grande partie de leur vitalité; l'intensité vibratoire s'est considérablement réduite, voire éteinte.

Les transformations subies par ces aliments ont modifié les arrangements moléculaires, donc les charges électriques, au sein des molécules. Ces aliments sont morts et dévitalisés. Ils sont de mauvais pourvoyeurs d'énergie car la tension électrique qui maintient tout l'édifice moléculaire est à plat, comme dans une pile déchargée!

les aliments maltraités.

La cuisson est le pire traitement que l'on puisse faire subir aux aliments car elle provoque d'importantes modifications de la structure moléculaire et de ses propriétés. Elle génère aussi des molécules nouvelles et dangereuses: les molécules de Maillard ¹.

La cuisson modifie la tension de surface, le degré de dispersion, la pression osmotique, le degré de dilution, les états colloïdaux des molécules, la capacité d'absorption de l'eau, la viscosité et le potentiel électrique ².

Tous ces termes savants empruntés à la chimie organique ne sont qu'un bref aperçu des dommages subits par la cuisson. Ces aliments n'ont plus les mêmes propriétés biochimiques au temps de leur première fraîcheur! Ils sont dévitalisés et, pour ne rien arranger, ils apportent des molécules nouvelles qui, progressivement et imperceptiblement, polluent tout l'organisme.

Parmi les 700000 espèces animales qui vivent sur terre, l'homme est le seul à raffiner et à cuire ses aliments. Il est aussi le seul à subir un déferlement de maladies les plus diverses, des plus anodines aux plus mortelles! Cherchez l'erreur...

désactivation des enzymes.

Les enzymes jouent un rôle irremplaçable dans l'aliment vivant; ils sont avec les vitamines et les minéraux, des catalyseurs, des allumeurs des réactions biochimiques au sein des cellules vivantes.

Chauffés à plus de 50°C, tous les enzymes sont détruits. Ils ont perdu leurs charges électriques et n'ont plus la capacité d'allumer les catabolismes digestifs. Seuls les aliments crus contiennent les enzymes ainsi que les cofacteurs, vitamines et minéraux, requis pour le démembrement moléculaire lors de la digestion. L'aliment cru apporte non seulement des substances nutritives mais aussi des aides enzymatiques pour faciliter leur digestion.

Pour combler le déficit enzymatique des aliments cuits, le corps suractive ses glandes productrices d'enzymes. Il n'est pas rare de constater le triplement du volume du pancréas, la principale glande à enzymes!

polymérisation des amidons.

Les graines cuites ne germent plus; l'embryon est *cuit* et ses réserves nutritives sont détruites.

L'amidon est un sucre très complexe, composé de longues chaînes de molécules de glucose. S'il est vrai que la cuisson désolidarise, en partie, les maillons de ces chaînes pour en libérer les dextrines, elle les rassemble aussi en une masse compacte et gluante difficilement accessible aux sucs digestifs. Cette masse gélatineuse épaisse le sang et se dépose sur les tissus, comme une chemise amidonnée!

Cette colle colmate les intestins et entrave l'assimilation. Le sang, surchargé de substances colloïdes perd de sa fluidité et n'arrive plus à effectuer correctement la nutrition des cellules et l'élimination des déchets.