

Les graines germées



Livret gratuit

Les graines qui donne la vie !

Edmond BORDEAUX SZEKELY

Fondateur de la **Société Biogénique Internationale**
avec le prix Nobel de littérature Romain Rolland,

- ❖ Philosophe Français / 1905 – 1979
- ❖ Docteur en Philosophie
- ❖ Professeur de Philosophie et de Psychologie
à l'Université de Babes-Boylai
- ❖ Formé à la Biochimie à l'Université de Paris
- ❖ Formé à la Microbiologie à L'institut Pasteur
- ❖ Parlait couramment 16 langues

1940: Création du **domaine « Rancho la Puerta »**

Lancement de la Grande Expérience.

Mise en application à grande échelle de certains principes
en **nutrition et hygiène de vie**



La Grande Expérience



L'application de certains principes
en matière de nutrition et d'hygiène de vie
Sur 123 600 personnes



L'apparition d'une nouvelle science : la Biogénie
« La Chimie de la Jeunesse »

Une «Très» Grande Expérience

- 123 600 participants
- Sur 33 ans d'activité
- Sur un Domaine de 1 200 hectares
- Dans un Domaine auto-suffisant
- Avec un Jardinage Biologique
- 30 500 consultations individuelles
- 200 personnes sur place en permanence



Des Faits probants !

Maladies graves / incurables
17% des 123 600 patients

Régime Traditionnel

Protéines, graisses, carbohydrates, minéraux, vitamines

Résultats statistiquement
pas satisfaisants

Contra facta nihil valent argumenta

Régime Biogénique

Végétarien, vivant, biologique, léger

Maladies apparemment
incurables uniformément guéries

Inversion des processus
dégénératifs

Les 7 Piliers de la BIOGENIE

Seules les forces naturelles et cosmiques
sont capables de soigner l'organisme

- L'Homme est un microcosme dans le macrocosme
- Il vit dans un champ de forces cosmiques et naturelles qui l'entourent en perpétuel mouvement
- **Sa santé** est liée à l'harmonie qu'il crée avec ces forces
- **Ses maladies** résultent d'une discordance avec ces forces

Les 7 Piliers de la BIOGENIE

Seules les forces naturelles et cosmiques sont capables de soigner l'organisme

1. L'Air

L'organisme consomme 700 litres d'air par heure. Plus vous inspirez de l'air pur plus vous renforcez votre santé et votre vitalité.

L'air pur se trouve en pleine nature saine et naturelle. Trouvez-le.

2. L'Eau

La plus grande partie du corps est composée d'eau.

Buvez de l'eau purifiée et dynamisée.

Immergez votre corps dans des bains d'eau naturelle (torrent, rivière, mer, ...)

3. Le Soleil

Sans lumière le système nerveux est incapable de fonctionner.

Vivez à l'heure du soleil et laissez le embraser votre corps.

Les 7 Piliers de la BIOGENIE

Seules les forces naturelles et cosmiques sont capables de soigner l'organisme

4. La Nourriture

La nourriture accumule l'air, l'eau et le soleil. Ainsi les aliments construisent et nourrissent les muscles et les cellules. Ingérez de la nourriture biogénique et bioactive en quantité modérée.

5. Le Mouvement

Tout dans l'univers est mouvement, rien est fixe. Toutes les peuplades qui maintiennent le corps en exercice connaissent une longévité accrue. (Les Japonais d'Okinawa, Les Hunzas d'Asie Centrale, ...)

6. Le Processus d'élimination

L'organisme a besoin de se purifier en permanence. Pratiquez le jeûne et les lavements intestinaux.

7. Le recours à des éléments naturels

Ayez recours aux seuls éléments naturels, les autres sont très souvent biocidiques.

Les différents Aliments

Génération vitale / Rénovation cellulaire

- **Aliments biogéniques créateurs de vie**

Substances primordiales, naturelles et vivantes. Peuvent mobiliser leurs forces de vie dormante et virtualiser leurs potentialités pour créer une vie nouvelle.

- **Aliments bioactifs alimenteurs de vie**

Substances capable d'alimenter parfaitement les forces de vie déjà en œuvre dans l'organisme vivant.

- Renforcent le transport de l'oxygène, la respiration cellulaire, la résistance biologique
- Accélère la rénovation des cellules
- Stimule le processus naturel d'auto-guérison
- Evite la détérioration des enzymes, des acides aminés, des protéines, des vitamines
- Digérés sans augmentation de leucocytes

Les différents Aliments

Dégénérescence cellulaire

- **Aliments statiques ralentisseur des processus vitaux**
Substances qui accélèrent le processus de vieillissement.
- **Aliments biocidiques destructeurs de vie**
Substances nocives qui détruisent les défenses naturelles, qui amoindrissent la résistance des cellules, l'invasion par des substances pathogéniques .

■ Cause du vieillissement, des maladies et de la mort de l'organisme humain

Les différents Aliments

Biogéniques

- Graines germées
- Graines
- Noix
- Légumes verts
petits et frais
cueillis juste
avant le repas

Bioactifs

- Légumes crus
- Légumes autres
frais cueillis juste
avant le repas
- Fruits
- Lait frais de
chèvre
- Fromage de
chèvre
- Oeuf

Statiques

- Aliments cuits
- Aliments
conservés
sainement

Biocidiques

- Aliments traités
 - Produits chimiques
 - Additifs
 - Agents de
préservation
- Aliments raffinés
- Aliments cuits
- Toutes les chairs

Les Graines qui donnent la Vie



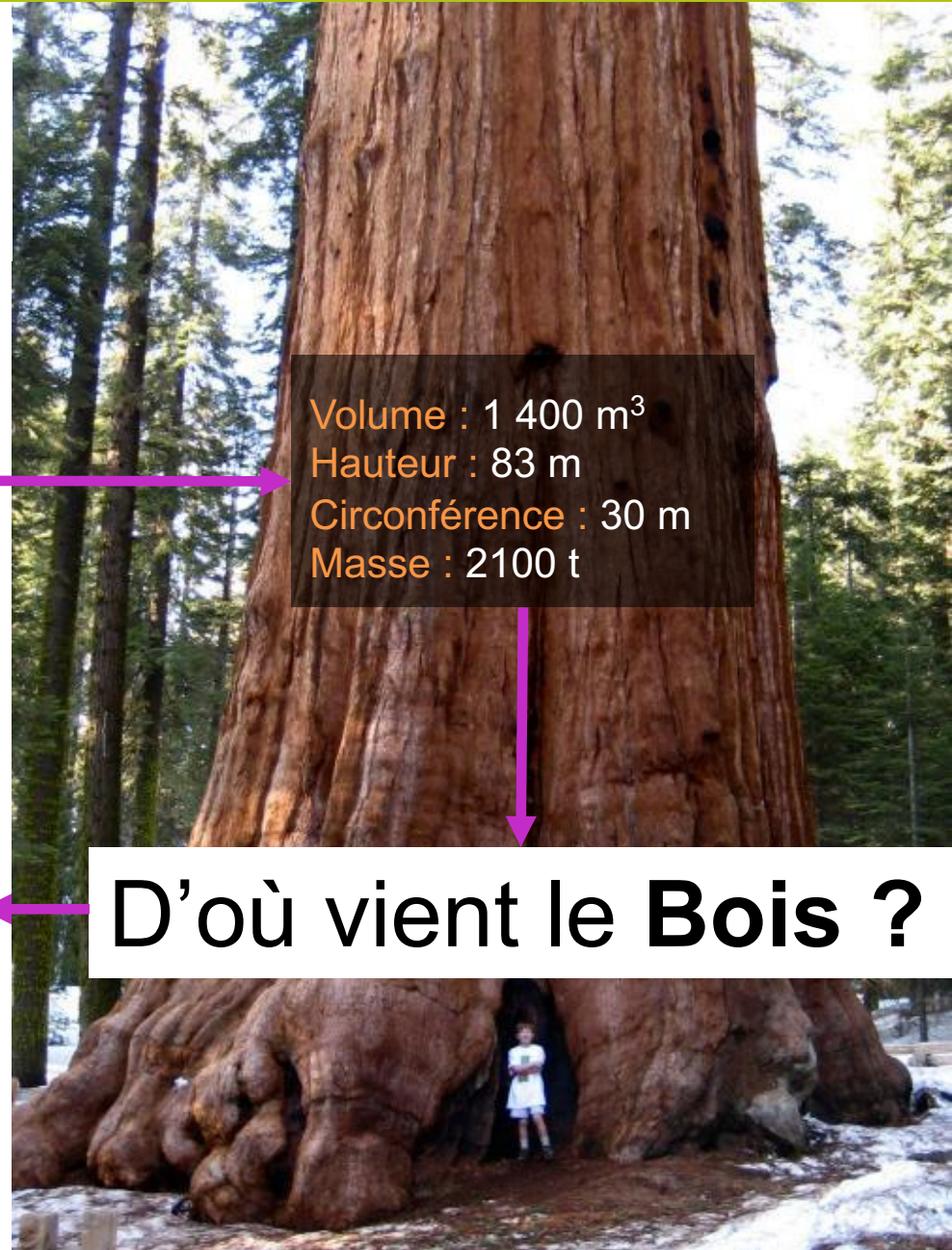
Le pouvoir d'une graine qui germe

Graine de séquoia



4 mm de long
1 mm d'épaisseur

Pouvoir biogénique
de la graine



Volume : 1 400 m³
Hauteur : 83 m
Circonférence : 30 m
Masse : 2100 t

D'où vient le Bois ?

Le pouvoir d'une graine en dormance

Record de longévité :

- **Lupin** : 10 000 ans congelé
- **Lotus sacré** : 1 300 ans au fond d'un étang

3 types de graines

- **Espèce microbiotique** : 3 ans
oignons, panais, reine marguerite, ...
- **Espèce mésobiotique** : 3 à 10 ans
Laitue, carotte, tomate, concombre, ...
- **Espèce macrobiotique** : > 10 ans
Luzerne, pavot, navet, ...



Les Graines Germées

Lorsque les graines d'une plante se dispersent, la plante s'est assurée de les équiper de tous les nutriments nécessaires à un nouveau départ

Les semences, les graines, les grains, les noix sont les aliments qui concentrent le plus de nutriments.



Ce sont les seuls aliments Biogéniques

Les graines ne sont pas toujours faciles à digérer

La meilleure manière de les rendre appétissantes est la germination

Les Graines Germées

Pendant les 4 premiers jours de la germination

Les vitamines C, E, B, les hormones, les enzymes végétales

Subissent une croissance exponentielle

Graine	Nutriments	%	Commentaire
Blé	Vitamine C	x 600%	Université de Minnesota Dr W. BAILEY
Soja	Vitamine C	x 500%	Université de Pennsylvanie Dr Berry MACK
Avoine	Vitamine B	x 2000 %	Université de Yale Dr BURKHOLDER
Avoine	Biotine	+ 50%	Station agricole du Michigan Dr BEESKOW
Avoine	Inositol	+100%	Station agricole du Michigan Dr BEESKOW
Avoine	Acide pantothénique	+ 200%	Station agricole du Michigan Dr BEESKOW
Avoine	Pyridoxine B6	+ 500%	Station agricole du Michigan Dr BEESKOW
Avoine	Acide nicotinique	+ 500%	Station agricole du Michigan Dr BEESKOW
Avoine	Acide folique	+ 600%	Station agricole du Michigan Dr BEESKOW
Petits poids	Vitamine C	30 mg/110g	Université de McGill Dr ANDREA

Les Graines Germées

Des Usines sans égal à fabriquer
Des Protéines, Lipides, Glucides

Apports en Lipides	%
Haricot mungo germé	12% AGI
Blé germé	10% AGI
Luzerne germé	3% AGI
Viande	5 à 32% AGS
Œuf	12% AGS

AGI : Acides Gras Insaturés AGS : Acides Gras Saturés



Apports en Glucides	%
Haricot mungo germé	12%
Blé germé	46%
Luzerne germé	20%
Viande	1%
Œuf	0 à 4%

Apports en Protéines	%
Haricot mungo germé	37%
Blé germé	27%
Luzerne germé	20%
Viande	17%
Œuf	13%

Les Graines Germées

Des Usines sans égal à fabriquer

Des Minéraux

Les minéraux

Calcium	Alfalfa, basilic, betterave rouge, blé, brocoli, cresson, épautre, fenouil, haricot mungo, navet, quinoa, maïs, roquette, tournesol, trèfle.
Cuivre	Betterave rouge, blé, brocoli, épautre, épinard, lin, poireau.
Fer	Alfalfa, basilic, betterave rouge, brocoli, carotte, épautre, épinard, fenugrec, kamut, lentilles, moutarde, navet, poireau, trèfle.
Iode	Alfalfa, basilic, betterave rouge, blé, brocoli, chicoré, épautre, haricot mungo, kamut, lin, quinoa, radis, tournesol, trèfle.
Manganèse	Alfalfa, betterave rouge, blé, céleri, épautre, fenouil, lentilles.
Potassium	Basilic, carotte, céleri, fenouil, haricot mungo, kamut, navet, radis, roquette, tournesol.
Phosphore	Amarante, blé, brocoli, chicoré, fenugrec, haricot mungo, kamut, lentilles, moutarde, radis, roquette, tournesol.
Sélénium	Blé, épautre, Kamut, trèfle.
Zinc	Carotte, lentilles, poireau.

Les Graines Germées

Des Usines sans égal à fabriquer

Des Vitamines

Les vitamines

A	Alfalfa, blé, brocoli, carotte, cresson, épinard, fenugrec, haricot mungo, lentilles, luzerne, moutarde, navet, quinoa, tournesol, trèfle.
B1	Avoine, blé, brocoli, carotte, cresson, épautre, épinard, fenugrec, haricot mungo, lentilles, millet, moutarde, navet, orge, poireau, radis, tournesol, trèfle.
B2	Avoine, blé, brocoli, Kamut, cresson, épinard, haricot mungo, lentilles, millet, orge, poireau.
B3 ou PP	Avoine, blé, carotte, épautre, épinard, fenouil, fenugrec, haricot mungo, maïs, pois secs, quinoa, radis, roquette.
B12	Alfalfa, blé, épautre, haricot mungo, kamut, lentilles, orge, pois chichs, pois secs tournesol, trèfle.
C	Alfalfa, brocoli, cresson, fenugrec, haricot mungo, luzerne, millet, orge, tournesol, trèfle.
D	Alfalfa, amarante, carotte, cresson, luzerne, tournesol, trèfle.
E	Alfalfa, amarante, avoine, blé, haricot mungo, lentilles, luzerne, pois chiche, pois secs, tournesol.

Les Graines Germées

Subvenez à vos besoins quotidiens

Pour seulement 1 euro par jour



Alf-al-fa en Arabe qui signifie « **père de toute nourriture** » contient tout le nécessaire pour la pleine santé

Alfalfa - 100 g	
Apport	Qte
Calories	27
Eau	91,4 g
Protéines	4 g
Glucides	3,8 g
Lipides	0,6 g
Fibres	28 g
Potassium	79 mg
Magnésium	27 mg
Phosphore	70 mg
Calcium	32 mg
Fer	0,9 mg
Carotènes	16 µg
Vitamine C	8 mg

Antioxydant

Le plus puissant de tous les légumes

Phytoestrogène

1g/jour diminue le risque de cancer de la thyroïde

Saponine

Diminue les cellules cancéreuses
Diminue le cholestérol



INAF
INSTITUT SUR LA NUTRITION ET
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

MYBEBOODA

Formations en ligne, santé & éveil personnel

DÉPASSEZ VOTRE PROPRE HORIZON.

#MYBEBOODA #PREMIERDECORDÉE

#FORMATIONSROSANTÉ

www.mybebooda.fr