

# Nuci și semințe – proprietăți, timp de înmuiere și germinare

**Nucile și semințele** sunt foarte importante pentru organism ca aport de vitamine, minerale și în special **grăsimi sănătoase.**

Cel mai bine este **să-i învățăm pe copii de mici** cu ele deoarece ei sunt foarte receptivi și se adaptează repede. Băieții mei au mâncat de foarte mici migdale, caju, fistic, **nuci românești**, alune de pădure, semințe de floarea soarelui și chiar nuci macadamia ( au gustat înaintea noastră).

**Nucile și semințele** sunt destul de scumpe dar consumate cu moderație te hrănesc mai mult și mai sănătos decât alte alimente.

*Investind în sănătatea ta n-ai cum să ieși niciodată în pierdere.*

**Să le consumați întotdeauna crude și dacă se poate înmuiată înainte.**



Din punctul meu de vedere **migdalele** sunt unele dintre **cele mai importante nuci** deoarece sunt o **sursă excelentă de magneziu** iar organismul are mare nevoie de el, foarte multe persoane având carență de magneziu.

Se pot mânca crude prin înmuiere și decojire sau sub formă de **lapte de migdale** sau unt de migdale depinde cum preferați.

Medicină alopatică și cea naturistă sunt de acord că migdalele sunt un aliment foarte sănătos pentru organism.

Până și călugărița **Hildegard von Bingen** avea ca regulă de trăit sănătos și vindecare rapidă în cazul bolilor grave sau cronice **consumul de 5-10 migdale pe zi**.

**Migdalele și cânepă** sunt considerate de mulți nutriționiști ca două **superalimente** care ar putea preveni și vindeca multe afecțiuni.

Ca regulă atunci când cumpărați nuci sau semințe să verificați întotdeauna țară de unde provin.

De exemplu **migdale** să încercați să consumați din cele **românești** ( în coajă sau doar miez) sau din Italia , deoarece pe piață **90% din migdale provin din California și sunt pasteurizate**. O să explic într-un articol dedicat migdalelor totul despre modul de procurare și consumare.

Un articol mai complex puteți citi [aici](#).