

Le Blé

Le blé est un aliment complet qui contient protéines, amidon, minéraux & vitamines (E), et une huile de haute valeur. Le blé nourrit les 7 dhatus du corps.

Quoi que les graines de blé conservent leur énergie vitale pendant des années, la farine de blé perd toute vitalité après 14 jours. Dès lors, le pain devrait être fait à la farine fraîche

On trouve de la farine complète ou blutée (on a enlevé une partie du son). On trouve aussi la farine blanche qui a perdu la peau de protéines et le germe, et qui colle aux intestins.

Le blé contient du gluten, une protéine qui donne de l'endurance, de la résistance et qui augmente le pouvoir sexuel. La grosse farine complète possède moins de gluten. Souvent on ajoute encore du gluten à la farine parce que ça aide à faire lever le pain à la levure.

Les pains indiens traditionnels sont délicieux et très nourrissant. Les préparer demande bien un peu de travail, quoi que ça vaut la peine ! Le pain des boulangeries ou des grandes surfaces est souvent fait avec de la farine (très) vieille, ou sort souvent du congélateur ! Ce pain crée du tamas (inertie) et adhère aux intestins.