

Conférence sur les aliments

Février 2009

Mario Chaput ND. A.

Définition de l'alicament

- Un alicament est un aliment combinant la notion d'aliment et de médicament, dans le cadre d'une alimentation fonctionnelle. Celui-ci réduit la progression et/ou l'apparition de certaines maladies...

Le shiitake (*Lentinula Edodes*)

- Champignon comestible, que l'on retrouve frais ou séché, dans la majorité des bons commerces de produits de santé naturels.
- Stimulation naturelle du système immunitaire (lymphocytes NK).
- Réduction de la présence des mycobactéries chez l'humain.
- Réduction moyenne du cholestérol de 10%.
- Hépatoprotection lors d'hépatites (toxique, B).
- Anti-athéromateux (à l'étude).
- Consommation: 6 à 16 g. séché, 3 à 4 jours par semaine.

Pleurote (*pleurotus ostreatus*)

- Champignon gris/brun, ayant la forme d'un coquillage.
- Hépatoprotecteur.
- Les travaux du docteur Bruno Donatini, démontrent une réduction du cholestérol pouvant atteindre 40% (4g/100g de nourriture).
- Consommation 50g. ou plus (frais), 3 à 4 jours par semaine.
- Assurez-vous de consommer des champignons (shitakee, pleurote ou autres...) de culture. (sauvage ???).

Miso (non pasteurisé)

- Pâte fermentée à base de légumineuse(s) et de céréale(s). Des lactobacillus et de l'aspergillus (oryzae ou sojae) sont utilisés pour sa confection.
- Le produit développe son contenu enzymatique, une activité probiotique et une concentration élevée en vitamine B (dont la B12).
- La durée de sa fermentation, lui confère un pouvoir accrue, de protection contre les radiations (docteur Akizuki de l'hôpital de Nagasaki et travaux réalisés à Chernobyl).
- Cette radioprotection, est accrue par la consommation simultanée d'algues marines.
- Consommation: 1 à 2 c. à thé, 3 à 4 fois par semaine.

Algues marines et son d'avoine

- Vendues sous différentes formes (les flocons ou sel, sont pratiques).
- Source d'éléments pour la santé de la thyroïde (tyrosine, iode, sélénium, zinc...).
- Source d'acide alginique (réduction des métaux lourds).
- Source de fibres solubles (réduction du cholestérol et stabilisation de la glycémie. Comme le son d'avoine).
- Reminéralisantes.
- Source d'anti-oxydants (flavonoïdes, tanins, caroténoïdes, vit. C, vit. E... (département de neurochimie d'Okayama).
- Consommation: 1 à 2 c. à thé de flocons, 3 à 4 fois par semaine. Pour le son d'avoine, 1 à 2 c. à soupe 3 à 4 fois par semaine.

Spiruline, légumes déshydratés et luzerne (Green's)

- Ces alicaments sont souvent combinés dans des poudres déshydratées, visant à optimiser la santé et le bien-être.
- La spiruline est une bonne source de protéine végétale complète. Elle est riche en anti-oxydants (caroténoïdes).
- La luzerne possède un pouvoir reminéralisant, optimisé par la présence naturelle de vitamine K et de minéraux.
- Les légumes déshydratés ajoutent à la valeur ORAC des mélanges.
- Consommation: Selon les directives du fabricant, 3 à 4 jours par semaine.

Protéases (ananas frais, kiwis, papayes fraîches, figues fraîches)

- Les protéases sont des enzymes qui permettent d'améliorer la digestion des protéines (consommation avec les repas).
- Une consommation entre les repas protéinés, permet de réduire l'accumulation de la fibrine (protéine inflammatoire) dans les vaisseaux sanguins et les articulations.
- Les protéases sont parmi les substances naturelles anti-inflammatoires et "anti-sclérosantes" les plus puissantes connues.
- Consommation: à profusion, selon vos goûts et tolérances...

Levure de bière (vivante)

- Champignon microscopique probiotique (boulardi) et non pathogène.
- La levure vivante est une source importante de chrome et de vitamines du groupe B. Elle permet de lutter contre la résistance insulinique (responsable du développement du diabète de type 2).
- Sa richesse en vitamines B (B1 +++), lui permet de lutter contre les névrites et névralgies (diabète, virus, traumatisme, intoxication...).
- La commission E Allemande en recommande l'utilisation pour lutter contre la fatigue et la furonculose également.
- Utilisation traditionnelle lors de dépression ou d'anxiété.
- Consommation: ½ à 1 c. à soupe, 3 à 4 jours par semaine.

Pollen d'abeilles

- La médecine chinoise traditionnelle, en recommande la consommation pour soutenir la mémoire, l'énergie et la joie de vivre, lors du vieillissement.
- Combiné à la gelée royale, il a été utilisé pour lutter efficacement contre les symptômes de la ménopause.
- Lutte contre les symptômes d'hypertrophie bénigne de la prostate et possiblement de la prostatite (infection). (Travaux du Suédois Cernelle ---» Cernilton).
- Consommation: ½ à 1 c. à soupe, 3 à 4 fois par semaine.

Gelée royale (crème)

- Utilisée avec le pollen pour lutter efficacement contre les symptômes de la ménopause.
- Traditionnellement utilisée pour lutter contre la fatigue (origine surrénalienne).
- Utilisée lors d'épuisement physique ou intellectuel.
- Utilisée pour améliorer la récupération suite à des virus ou à l'épuisement.
- Adaptogène (Lazarev).
- Source importante de vitamines B (B5), de B1 et de facteurs de croissances naturels (13%).
- Consommation: 1 à 2 c. doseuse, le matin, 3 à 4 jours par semaine.

Huile de première pression à froid (Mélange Udo Flora)

- Mélange d'huiles végétales (lin, sésame, onagre...) permettant d'obtenir un apport optimal en acides gras oméga-3, oméga-6, oméga-9...
- La sésamine de l'huile de sésame, est particulièrement utile dans la lutte naturelle contre l'inflammation (artères, articulations...) et l'auto-immunité.
- Les acides gras oméga-3 étonnent de plus en plus (prévention des maladies cardio-vasculaires, de l'hypertension, de l'inflammation, des maladies dégénératives du SNC, de la dépression, de l'anxiété...).
- Consommation: 1 à 2 c. à soupe par jour. (NE PAS CUIRE).

Graines de chia (Salba)

- Proviennent d'une labiacée (Argentine, Pérou).
- Sa richesse en acide gras oméga-3, lui confère les mêmes indications que l'huile Udo.
- Son utilisation traditionnelle, mentionne qu'elle permet d'augmenter la capacité de travail physique.
- Son taux de protéine est intéressant (23%).
- Elle contient jusqu'à 82 mg. de calcium par 100 g.
- Consommation: On recommande +/- 1 c. à soupe par jour, 3 à 4 jours par semaine.

Lécithine (granulée)

- Mélange de lécithine (phospholipide) du soya et de farine de soya.
- La lécithine permet d'augmenter l'assimilation et l'action des acides gras oméga-3 et oméga-6.
- Source naturelle de choline et d'inositol.
- Traditionnellement utilisée pour supporter les fonctions cognitives (mémoire, concentration...).
- Lutte efficacement contre la stéatose hépatique (foie gras). Favorise la fluidité de la bile (réduction des lithiases).
- Favorise une réduction du cholestérol et des triglycérides sanguin (épuration post-prandiale plus rapide).

Yogourts riches en probiotiques (acidophilus et bifidobactéries, si possible)

- Réduction significative du nombre d'infections hivernales et de leur durée (chez l'enfant et la personne du troisième âge).
- Réduction du nombre d'épisodes de gastro-entérites et de leur sévérité.
- Réduction des risques de cancérisation du tube digestif.
- Réduction des risques et de la sévérité des épisodes de diarrhée du voyageur.
- Réduction des symptômes associés au syndrome du côlon irritable.
- Réduction de certains phénomènes inflammatoires chroniques et de certaines allergies (leaky gut syndrome).

Aliments riches en soufre (brocolis, oignons, ail, poireaux, choux...)

- Le soufre est un minéral possédant la capacité d'activer les enzymes phase 2, au niveau du foie (gluthation et autres).
- Ces enzymes sont essentielles à la détoxification de nombreuses substances potentiellement nocives (surplus hormonaux, xénoestrogènes, métaux lourds, solvants, colorants, additifs...).
- Le soufre est un minéral essentiel au maintien de la structure articulaire (cartilages).
- Le soufre est un mucolytique puissant.
- Consommation: à profusion selon les goûts et possibilités.

Petit lait (Whey protein)

- La protéine de petit lait renferme la qualité de protéine complète ayant la valeur biologique la plus élevée (surpasse celle de l'oeuf).
- Les protéines de qualité, optimisent la synthèse des anticorps par le système immunitaire.
- Elle permet d'augmenter la consommation de cystéine (un acide aminé riche en soufre, précurseur du glutathion).
- Le glutathion est un anti-oxydant important pour la détoxification des cellules (métaux-lourds et poisons environnementaux) et des radicaux-libres.
- Consommation: Suivre les recommandations du fabricant.

Graines de fenouil

- C'est un carminatif puissant.
- Réduction de la production des amines aromatiques au niveau intestinal (exacerbent de nombreuses maladies).
- Réduction du météorisme (ballonnement).
- Réduction des symptômes du syndrome du côlon irritable.
- Consommation: 2 à 4 c. à thé infusées 10 minutes, dans 500 à 1000 ml d'eau, à consommer durant la journée, 3 à 4 jours par semaine.

Bettrave rouge

- Légume possédant une activité anti-oxydante élevée.
- Activité tonifiante sur le foie et la sécrétion biliaire (quantité et qualité).
- Surnommée “balais de l'intestin” par l'hygiéniste Raymond Dextreit. Renforce le sang.
- Action remarquable sur la régularité intestinale (laxatif non irritant).
- Consommation: 1 à 2 grosses bettraves, cuites à la vapeur, 3 à 4 fois par semaine.

Jus du Grenadier, baies et thé vert

- Le jus de pomme grenade est riche en acide éllagique et autres molécules anti-oxydantes utiles pour le système cardiovasculaire et les capillaires sanguins (polyphénols, flavonoïdes...).
- La consommation de jus frais de pomme grenade par des victimes d'obstruction partielle des carotides, est parvenue à réduire partiellement la plaque obstruant les vaisseaux sanguins. (consommation sur une période de plus de 18 mois).
- Plusieurs autres fruits colorés et le thé vert, renferment des anti-oxydants apparentés à ceux de la pomme grenade.
- Ces substances contribuent à freiner l'angiogenèse (vitesse d'évolution du cancer).
- Consommation: à profusion selon les goûts et tolérances.

Gingembre

- Le gingembre frais ou séché, est une racine particulièrement utile.
- Ses usages reconnus incluent: la prévention du mal des transport, la réduction des nausées (grossesse, digestion...), la réduction de l'inflammation, le traitement des céphalées, la réduction des risques de problèmes cardiovasculaires.
- Consommation: environ 1000 mg. par jour, au besoin, sous forme séchée. L'équivalent frais, serait de 10 gr. (1 tranche de ¼ de popuce +-).

Cannelle

- Cette épice nous réservait de belles surprises, mises en lumière par deux études (Israël).
- La consommation d'une pincée par jour, contribue à freiner significativement l'évolution du diabète de type deux et à réduire le taux des triglycérides sanguins de plus de 15%.

Canneberge, persil, céleri et graines de citrouille

- Ces aliments ciblent particulièrement l'appareil urinaire.
- Les déchets et les radicaux-libres neutralisés par le foie (hydrosolubles), doivent ensuite être éliminés par l'urine ou la bile.
- La canneberge stimule l'appareil urinaire et permet de réduire l'adhésion des bactéries (*E. coli*) aux parois de la vessie.
- Le céleri facilite l'expulsion des déchets acides par les reins. Sa consommation permet de réduire la pression sanguine (jusqu'à 10%).
- Le persil et la graine de citrouille permettent d'optimiser la santé des reins, de la vessie et de la prostate.

Vous avez aimé cette conférence?

Visitez

www.InfoNaturel.ca

pour la télécharger
Gratuitement



Merci!!! À la prochaine

- N'oubliez pas qu'une saine alimentation ne remplace pas une médication destinée à traiter une maladie chronique. Elle complète celle-ci et doit demeurer personnalisée. La nature est généreuse dans ses dispositions à vous aider. La table est mise, alors servez-vous...