



Avril,
Commençons à
penser...

DETOX!

Cette Newsletter trimestrielle est pour moi l'occasion de partager mon expérience de la diététique, de la nutrition et du jeûne par des conseils pratiques, culinaires et en parfaite harmonie avec tous nos sens.

Notre résolution, par le biais de Jeunesse, est de vous accompagner dans votre parcours de bien-être alimentaire.

Le trimestre dernier, je vous avais sensibilisé à l'alimentation vivante. Nous avons défini les conditionnements liés à notre façon de nous nourrir et tenté de trouver une définition de l'alimentation vivante.

Abordons aujourd'hui les grands principes de cette alimentation.

Ce chapitre, quoique technique, est indispensable à la bonne compréhension de notre corps.

LES GRANDS PRINCIPES

Aujourd'hui, l'enjeu économique et financier planétaire du secteur des industries agroalimentaires et pharmaceutiques est tel qu'il influe obligatoirement sur le traitement et la circulation de l'information et la qualité des produits alimentaires. Le quantitatif ne pouvant se développer qu'au détriment du qualitatif.



Les aliments sains, en voie d'extinction, deviennent de plus en plus rares et onéreux. Malgré ces obstacles apparents, la mise en évidence du lien entre santé et alimentation devient de plus en plus flagrante. Ainsi, de nombreux modes d'alimentation alternatifs sont en pleine expansion (végétarisme, crudivorisme, alimentation sans gluten, etc...).

Parmi eux, l'alimentation vivante, en particulier, présente de nombreux avantages dans notre nutrition. Pour bien comprendre son intérêt, rappelons les grands principes de la digestion. Lorsqu'un aliment est ingéré, après avoir été consciencieusement broyé par notre mastication et mélangé à la salive contenant déjà un matériel enzymatique susceptible de démarrer la digestion, le bol alimentaire arrive dans l'estomac.

Là, l'acide chlorhydrique mélangé au brassage mécanique commence à libérer toutes les substances contenues dans les cellules.



À la sortie de l'estomac, ces substances, qui n'avaient subies aucune transformation, vont commencer à subir des modifications chimiques par le biais des enzymes exocrines issues du pancréas et de la bile et des sels biliaires issus du foie. À la fin de ce processus, les grosses molécules (amidon, protéines, etc) arrivent dans notre intestin et leur assimilation va commencer. Voyons alors à quel niveau du tube digestif l'alimentation vivante s'avère bénéfique.

La porte vers la santé : la digestion

La première étape de la digestion nécessite une première participation du consommateur :

La mastication...

Nous considérons que la mastication fait partie intégrante de la digestion. Elle en représente le point de départ. Sans une mastication convenable, il n'est pas possible de digérer correctement ce que nous mangeons. Pour commencer par l'entrée même de l'aliment dans notre corps, ou en en faisant tout simplement l'expérience en conscience, il est facile de constater que la mastication, essentielle à la libération d'enzymes digestives, est plus prononcée lors de l'ingestion d'aliments crus. D'ordre général, nous avons tendance à ne pas assez mastiquer et encore moins lorsque les aliments ont été cuits ou que le travail a été "mâché" pour nous par une machine. Un prolongement de l'homme ayant son impact sur la mutation de son propre organisme.

Les aliments contiennent des protéines, glucides, lipides ayant une structure différente des molécules humaines et qui ne peuvent être utilisées telles quelles par notre organisme. Le **processus de la digestion** découpe les grosses molécules alimentaires en éléments simples qui pourront traverser la paroi intestinale et être reconstituées en molécules complexes propres à l'humain avant d'être utilisée par nos cellules. La destruction des grosses molécules alimentaires (catabolisme) est effectuée par nos enzymes.



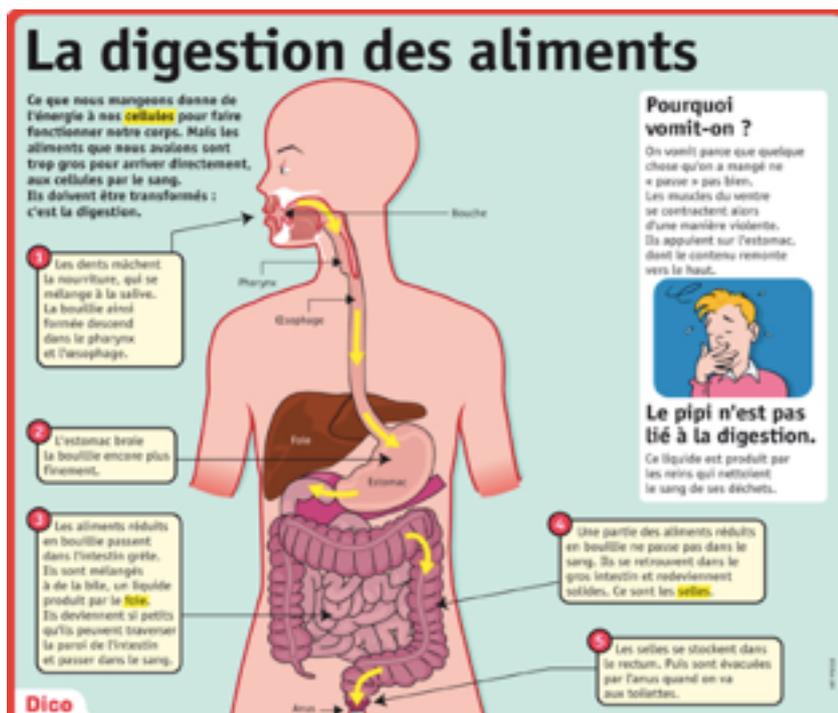
Des recherches menées, entre autres, par le Dr Edward Howell, il a été démontré que les aliments crus contiennent certaines enzymes qui permettent que la digestion des glucides, des protéines et des lipides s'amorce dans l'estomac. Mais lorsque l'acidité de l'estomac devient trop importante, elles sont détruites. Dans l'alimentation vivante, les fruits et légumes, ainsi que les légumineuses possèdent de nombreuses vitamines

associées à d'autres substances que l'on appelle le co-facteur.

Ces co-facteurs favorisent et potentialisent l'assimilation vitaminique de notre organisme. C'est ce qui explique que l'apport vitaminique à parts égales par l'alimentation vivante est bien plus efficace que par apport de compléments alimentaires. Il en va de même pour les acides gras OMEGA 3 issus des graines de lin ou d'un jaune d'oeuf de poules élevées en liberté et nourries de ces mêmes graines de lin. Leur intérêt nutritionnel est multiplié par rapport à celui des OMEGA 3 de synthèse.

Un deuxième paramètre intervient également, qui s'explique par le fait que chaque molécule biochimique possède une forme dans l'espace. Cette forme dans l'espace peut être de 2 types, comme une main droite et une main gauche. Quand on les superpose l'une contre l'autre, elles sont homologues et opposées dans l'autre. Ces deux formes s'appellent L pour Levogyre et D pour Dextrogyre. La nature ne fabrique, dans le monde du vivant, que presque exclusivement des formes L. Lorsque nous voulons imiter par synthèse cette nature, notre industrie fabrique un mélange moitié de forme L et moitié de forme D. Or, l'efficacité dans le vivant d'une molécule dépend de sa forme spatiale. Nous comprenons ainsi pourquoi certaines substances vont être beaucoup plus efficaces quand elles seront issues du vivant que si elles sont produites par la synthèse industrielle. La biodisponibilité de ces nutriments essentiels va donc dépendre de leur « fraîcheur » au moment où ils auront été digérés.

Cette « fraîcheur » nous est garantie par l'alimentation vivante et les co-facteurs qui l'accompagnent. Ce qui nous permet de conclure qu'une vitamine comme la vitamine C (acide ascorbique), absorbée par notre intestin en étant issue d'un fruit frais que nous avons ingéré, a une bien plus grande efficacité que la vitamine C issue d'un comprimé .



Au cours de la digestion, l'intestin grêle absorbe de façon sélective les substances digérées et sa muqueuse sert aussi de barrière entre l'organisme et les parasites, les bactéries, les virus, les aliments incomplètement digérés... mais elle est constituée d'une seule couche de cellules.

Elle est donc très mince (1/40ème de millimètre). Ainsi, tous les nutriments présents dans l'alimentation vivante auront l'intérêt de préserver la flore intestinale ainsi que les cellules de l'intestin. En effet, ils sont

essentiels à la bonne santé intestinale sur le long terme par l'élimination des toxines qu'ils aident à éliminer. N'oublions pas que 70% des cellules immunitaires sont situées dans l'intestin. Dans une publication sur les acides gras poly-insaturés de mars 2004, le Docteur David Servan Schreiber indique que l'« **on peut considérer les troubles psychiques comme un syndrome d'irritation du cerveau, cousin du syndrome d'irritation de l'intestin.** »

Une alimentation inadéquate acidifie notre organisme avec pour conséquence déminéralisation, ostéoporose, arthrose, crampes musculaires, caries dentaires mais aussi infections à répétition, agressivité...

Le trimestre prochain, dans notre Newsletter, nous aborderons, pour clôturer ce sujet, le danger des toxines.

Mais pour ce trimestre, je vous offre 2 recettes inédites en PJ.

Pour toutes questions ou complément d'information, contactez—moi :

Cathy

Jeunessence-gp@orange.fr

+590 690 11 23 67

www.jeunessence.org



Spaghetti de courgette et pesto d'amande



Ingrédients :

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 0 min

- 2 courgettes
- 1 poignée d'amandes (40g)
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse poignée de feuilles de basilic
- 4 c à s d'huile d'olive
- Jus d'1/2 citron
- Poivre et sel
- Quelques tomates cerises

1. Découper les courgettes en spaghetti à l'aide d'un tour à légumes.
2. Les saler, les placer dans une passoire et les laisser égoutter pendant 10 min.
3. *Optionnel : pour plus de goût, faire rôtir la gousse d'ail et les amandes au four 10 min à 180°C.*
4. Mixer les amandes, le basilic, l'huile, le jus de citron et l'ail.
5. Dresser les assiettes en déposant les spaghetti, un peu de pesto et quelques tomates cerises coupées en 2.
6. *Optionnel : faire revenir le tout 3 à 4 min à la poêle.*

Gateau chocolat - betterave



Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 40 min

- 500 g de betteraves cuites
 - 4 œufs
 - 5 cl d'huile d'olive
 - 10 cl de lait végétal (amande, coco...)
 - 4 c à s de miel / sirop d'érable
 - 60 g de farine de coco
 - 60 g de cacao en poudre
 - 1 pincée de vanille
 - 1 pincée de cannelle
 - 1 c à c de bicarbonate de soude
 - 1 c à s de vinaigre de cidre
-

1. Mixer les betteraves en purée. Ajouter les œufs, l'huile, le miel, le lait végétal et le vinaigre. Mixer.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mixer.
3. Verser la pâte dans un moule à gâteau.
4. Enfourner à 160°C pendant 40 à 45 min. Laisser refroidir complètement avant de servir.