

LES RECETTES DU RÉGIME MICROBIOTE LES ALIMENTS POUR MAIGRIR



regim**efficace**.net

Le régime Microbiotique

par le Dr. Richard Haddad

ES DU RÉGIME MICROBIOTE - LES ALIMENTS POUR MAIGRIR

Dr Richard Haddad

TES DU RÉGIME MICROBIOTE - LES ALIMENTS POUR MAIGRIR

Dr Richard Haddad

RECETTES DU RÉGIME MICROBIOTE - LES ALIMENTS POUR MAIGRIR

Dr Richard Haddad



LES 10 ALIMENTS ALCALINS POUR BIEN MAIGRIR

Pourquoi adopter un régime alcalin ?

Vous êtes en proie à des maux de tête incessants, vous commencez à remarquer quelques bourrelets, vos nuits sont interminables tellement vous avez de l'insomnie, ou c'est la digestion qui est devenue un vrai parcours du combattant ! Il n'y a pas lieu de paniquer, vous n'êtes pas vraiment malade. Ces symptômes sont attribuables à un déséquilibre acido-basique que votre alimentation quotidienne entretient au sein de votre organisme. Il est temps de passer à un régime alcalin pour retrouver des journées et des nuits sereines.

Que dire de ce régime ?

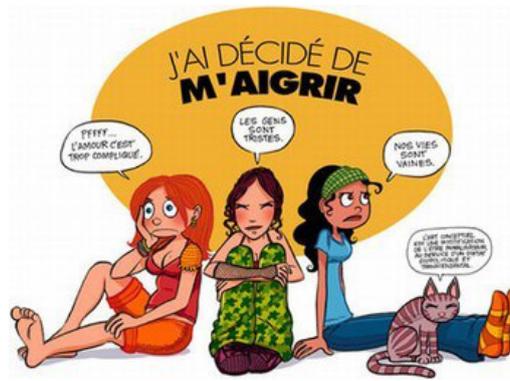
Avant toute chose, il est important de savoir que l'organisme humain est par nature alcalin. Notre métabolisme entraîne des déchets, qui eux sont acides. Cette acidité est à l'origine du sentiment d'anxiété, de la fatigue, des douleurs, de l'insomnie et même du vieillissement avant l'heure. Mais le plus important, c'est qu'elle induit un excès de poids dont aucun régime ne vient à bout. En somme, le déséquilibre acido-basique de l'organisme provient d'une alimentation trop moderne et par conséquent peu structurée, à laquelle s'ajoutent l'absence d'activité sportive et le stress. On se retrouve avec un tas de petits soucis dont on aurait pu se passer. Tout ce qu'il reste à faire c'est de rétablir l'équilibre en remplaçant les aliments acides de notre régime habituel par des aliments alcalins. Toutefois, une nuance s'impose, un aliment acide ou acidifiant ne signifie pas qu'il procure un goût acide. C'est plus une question de composition physico chimique : une fois digérés, ces composés passent dans le sang et acidifient l'organisme. C'est ce que confirme Natasha Corrett, qui a percé en 2010 les secrets des aliments alcalins. Ce chef britannique suite à une consultation, a découvert que la lombalgie chronique dont elle souffrait, était la conséquence d'une acidité accrue dans son organisme.

Les 5 préalables pour adopter le régime alcalin

Il existe 5 règles à connaître pour passer à une alimentation alcaline.

- La première règle stipule que le régime alcalin suppose l'abandon des mets industriels, des aliments produits avec des additifs ou des OGM, au profit des produits sains et naturels.
- La seconde veut que les nutriments contenus dans chaque aliment puissent être préservés. De ce fait, vous devez privilégier la qualité des viandes que vous consommez, notamment les volailles, de préférence celles produites en plein air. Sans oublier que le fromage frais est préférable au lait surtout celui non pasteurisé.
- La troisième règle demande à ce que le lait (animal) et ses dérivés soient remplacés par le lait végétal (d'amande, de chanvre, de macadamia, etc.) et ses dérivés par exemple yaourt de soja.
- L'avant-dernière règle est celle qui porte sur les produits céréaliers. Il est temps de tirer une croix sur le blé. L'orge, le sarrasin ou le quinoa sont de bonnes alternatives.
- Pour finir, le régime alcalin c'est aussi boire beaucoup d'eau au mieux avec du jus de citron surtout le matin au réveil ou de tisanes (gingembre, fenouil, menthe, etc.).

Dans son ouvrage « Le régime alcalin », Natasha Corrett, forte de son expérience, explique que l'augmentation croissante de l'obésité et également du diabète est due aux transformations excessives qui sont faites des aliments. Elle préconise donc une alimentation dominée par des produits à l'état naturel ou ayant subi le minimum de transformation possible. Alors désormais, nous sommes avertis et pouvons adopter progressivement le régime alcalin. Lisez aussi le dernier livre de mon ami Antony Fardet sur le sujet.



Comment démarrer le régime?

Le chef britannique explique qu'il est important de procéder étape par étape, afin de constater effectivement les avantages du changement de régime alimentaire sur l'organisme. Ce changement devrait être positif et améliorer la santé de l'individu. Ainsi en fonction du mal qu'on aimerait éradiquer, il faut choisir un pan spécifique du régime. Par exemple, pour combattre efficacement la fatigue ou la dépression, il faut rendre le milieu intérieur alcalin en consommant régulièrement des jus de fruits, des légumes contenant des nutriments indispensables à l'organisme ou des smoothies verts. Si par contre, vous êtes fréquemment exposé à des ballonnements ou que vous êtes victime du syndrome du côlon irritable, c'est le blé et ses dérivés qu'il faut bannir de votre alimentation. Préconisez plutôt les céréales dépourvues de gluten. Dans le cas où vous souffrez de rhumes ou d'affections multiples liées à la zone ORL, votre régime alcalin doit débuter par une substitution progressive des protéines lactières animales par celles végétales. Dès l'instant que le pH de votre corps aura retrouvé sa valeur optimale, les symptômes vont disparaître l'un après l'autre. Quelques semaines après le début du régime vous devez pouvoir retrouver toute votre sérénité. Votre cerveau fonctionnera beaucoup mieux, car vous allez retrouver un sommeil réparateur et vous serez plus attentifs. C'est la magie du régime alcalin.

Comment construire les repas «alcalins»?

En matière de repas, les pommes de terre ou les céréales représentent le 1^{er} niveau, car ils constituent toujours 30-35% du repas. Ce sont les batteries donneuses d'énergie. Pour le régime alcalin, comme notifié plus haut, il faudra adopter par exemple du riz noir, du quinoa, du sarrasin, du millet, ou du seigle. Mais surtout, surtout pas de blé.

Le 2^d niveau d'aliment est celui des légumes. Ils constituent environ 25-30% du mets. Ils peuvent être mangés crus, cuits à la vapeur ou grillés. Ce sont les garants des vitamines, des fibres et des minéraux. Les légumes constituent les principaux aliments alcalinisant.

Le 3^e niveau est celui des fruits à coque, des graines et des herbes fraîches. Leur part est d'environ 20-25%. Puisqu'ils sont digérés plus lentement, ils vont rationaliser la production et la libération d'énergie dans l'organisme.

Le quatrième et dernier niveau est celui des fournisseurs d'acides gras. Le beurre, l'huile, les assaisonnements au citron, ce sont autant d'aliments qui participent pour 10-15% dans les repas. Ce sont les alliés du système nerveux.

Il est important que vous compreniez que nous sommes ce que nous mangeons. C'est notre alimentation qui définit la qualité de notre vie et bien entendu de notre santé. Le médecin, Otto Warburg a été gratifié d'un prix Nobel quand il a découvert que le milieu alcalin était néfaste pour les cellules cancéreuses. Nous savons désormais entre autres, grâce à lui, que notre organisme doit avoir un pH adéquat pour combattre plusieurs maux. Les poumons et les reins se chargent normalement de rétablir l'équilibre acido-basique dans notre corps. Mais avec la mauvaise alimentation qui est de mise de nos jours, ils méritent un petit coup de pouce. C'est pour cette raison qu'il faut nécessairement penser à adopter le régime alcalin en se nourrissant d'aliments alcalins ou tout au moins pas trop acides. Je me souviens encore de l'habitude de ma grand-mère, habitude perdue depuis par les nouvelles générations, d'ajouter une pincée de bicarbonate de sodium dans beaucoup de mets. Le bicarbonate de sodium, acheté en pharmacie ou en magasin bio est le plus puissant des produits alcalins.

Quels sont les types d'aliments existants?

3 grands groupes d'aliments

On distingue les aliments acides, neutres et alcalins. Lorsque l'alimentation est dominée par les produits alcalins et neutres, le corps dispose de toutes les armes nécessaires pour se protéger du cancer ou éradiquer ses cellules. Mais ce n'est pas tout, manger alcalin signifie ; ne pas être en surpoids, mieux dormir la nuit et avoir une bonne réserve d'énergie. Le régime alcalin permet d'avoir une peau claire, améliore la digestion et l'immunité, et renforce les muscles et les os du corps. Pour finir, une alimentation alcaline protège toutes les cellules du corps et participe à l'équilibre de certains minéraux essentiels comme le calcium et le potassium.

Voici donc une liste des aliments alcalins à privilégier dans votre régime. Attention ! Il ne suffit pas de prendre n'importe lequel de ces aliments pour prétendre au régime alcalin. Il faut également s'assurer qu'ils sont biologiques. Car les pesticides sont hautement acides et il serait bien dommage que les effets annulent celui de l'aliment lui-même. Vos efforts risquent d'être anéantis.



LE BROCOLI

Qu'il soit mangé cru ou cuit à la vapeur, le brocoli est un excellent aliment. Il est riche en vitamines (à, B, C, E), en minéraux (calcium, magnésium, manganèse, folate, protéines, potassium, etc.). Il intervient dans le maintien de la santé de l'organisme à travers ses propriétés anti oxydantes et anti-inflammatoires de même que son rôle non négligeable dans l'amélioration des systèmes cardiovasculaires et digestifs. Consommer du brocoli facilite la digestion, participe à la désintoxication et protège le système immunitaire. En dehors du fait que ce soit un aliment alcalin, le brocoli a d'autres vertus indispensables pour une bonne santé.

En général, les fruits et les légumes contiennent des antioxydants et des prébiotiques qui interviennent dans la régulation de maladies comme le cancer et bien d'autres maladies graves.

Cancer

Des études ont su prouver que les légumes de la famille des crucifères, dont le brocoli, pouvaient jouer un rôle très important dans la prévention du cancer. Une consommation régulière de ce légume, comme des autres d'ailleurs devrait prévenir le cancer du poumon, celui des reins, des ovaires et de la prostate. Introduire le brocoli dans son alimentation hebdomadaire (environ 3 à 5 fois), devrait pouvoir aider à réduire le risque de cancer colorectal, du poumon, de l'estomac ou de la prostate. Il pourrait même protéger contre le cancer du sein chez une femme ménopausée. Une autre étude a démontré qu'une alimentation à base de brocoli devrait aider à échapper au cancer de la vessie.

Maladies cardiovasculaires

Se nourrir à base de crucifère tous les jours permet de réduire la concentration d'homocystéine, ce qui entraîne une réduction des risques de maladies cardiovasculaires. Plus l'apport est élevé, plus le risque est réduit.

L'œil

Des études montrent que la lutéine et la zéaxanthine réduisent les risques de dégénérescence maculaire et les risques de cataracte. Puisqu'ils sont en quantité importante dans le brocoli, ils s'accumulent dans la rétine et la macula pour former une barrière contre les maladies et le stress oxydatif.

Mémoire

Une étude a été réalisée sur les femmes d'un certain âge afin de démontrer l'influence du brocoli sur la mémoire. Il en ressort qu'il freine considérablement le déclin cognitif.



L'AVOCAT

L'avocat est un antioxydant et un anti-inflammatoire en puissance. C'est un aliment alcalisant qui protège le système cardiovasculaire et le cœur. Il possède des propriétés qui lui permettent de stopper la prolifération des cellules cancéreuses et de corriger le niveau de sucre dans le sang. C'est un aliment riche en vitamines (B5, B6, K), en acide gras oméga 9, en folates, potassium et bien sûr en fibres

L'avocat pour maigrir

L'avocat est un aliment qui rassasie. À ce titre, il est un allié minceur de taille. Il contient majoritairement des acides gras insaturés, c'est-à-dire les bons gras. Et ce n'est pas la science qui dira le contraire. Une étude a été réalisée au Etats-Unis sur des malades souffrants d'obésité. Elle a démontré que l'apport de l'avocat dans le régime de ces malades ne constituait pas un handicap pour leur perte de poids. Pour mener à bien cette étude, les patients ont été divisés en deux groupes pendant deux semaines. Le premier a été traité avec 30 g d'acides gras/jour (huile d'olive, margarine) et le second avec 30 g de lipides provenant de l'avocat soit 200 g d'avocat par jour. À l'issue du temps imparti pour l'expérience, les patients de l'un ou l'autre des groupes ont perdu le même poids. Mais parmi les patients du groupe traité avec l'avocat, 23 % ont rapporté être plus rassasiés et 28 % ne plus avoir envie de manger dans les 5 heures après le repas.

Consommer de l'avocat pendant dans un régime, améliore la qualité de celui-ci et signifie une consommation plus importante de nutriments. Une autre étude en a donc conclut que l'avocat loin de freiner la perte de poids, permettrait plutôt de réduire notre masse corporelle et donc de maigrir. Il apporte des nutriments considérables à l'organisme et réduit la sensation de faim. De cette manière, vous n'avez plus envie de grignoter entre les repas et de saboter votre régime.

Se nourrir à base de crucifère tous les jours permet de réduire la concentration d'homocystéine, ce qui entraîne une réduction des risques de maladies cardiovasculaires. Plus l'apport est élevé, plus le risque est réduit.

Comme mentionné plus haut, l'avocat est une importante source de fibre. 100 g de cet aliment fournit 6,7 g de fibre en moyenne. Ces fibres luttent contre la constipation et facilitent la digestion. C'est d'ailleurs la quantité considérable de ces fibres dans le fruit qui donne la sensation de satiété. Elles régulent l'appétit et vous empêchent naturellement de manger à tout bout de champ. En dehors de cet aspect, l'avocat permet de réduire le taux de mauvais cholestérol dans l'organisme. Il prévient également le cancer, les maladies de la prostate, et les maladies cardiovasculaires. L'avocat contient du cuivre et des antioxydants (zéaxanthine et lutéine) qui sont bénéfiques pour l'organisme et donc pour la santé.

En conclusion, l'avocat ne participe pas à votre prise de poids, et il améliore globalement la santé de votre corps et de vos yeux.

L'avocat étant très tendre, il n'y a pas besoin de le transformer pour le consommer. Il ne faut surtout pas le cuire. Il ne répond pas très favorablement à la cuisson. Par contre, il peut remplacer la margarine ou le beurre dans les repas. Grâce à sa texture, on peut en faire des tartines accompagnées d'un peu de sel et de poivre. C'est un très bon accompagnement pour les œufs pochés ou le saumon fumé.



LA BETTERAVE ET LES FEUILLES DE BETTERAVE

La betterave est l'aliment alcalin par excellence. Elle trouve sa place dans n'importe quel smoothie ou type de salade et facilite la digestion des graisses. Elle a une jolie couleur rouge qui ne manque pas de donner vie à vos salades. Associée à des noix, elle rend les menus crus plus vivants. En plus d'être un antioxydant en puissance, elle renferme une quantité impressionnante de minéraux (fer, magnésium, cuivre, folate, phosphore, potassium, calcium, manganèse), de vitamines (A, B1, B2, B3, B6, C, E, K), de fibre et de protéine. Le potassium est reconnu pour sa capacité à réguler la tension artérielle, les antioxydants contenus dans le fruit interviennent dans les maladies cardiovasculaires en érigeant une barrière contre les radicaux libres. Les fibres quant à elles permettent de réduire considérablement le taux de triglycérides et de cholestérol dans l'organisme.

Il existe une multitude de recettes plus délicieuses les unes que les autres faites à base de betterave. Les smoothies, soufflés, muffins, etc., devraient vous permettre de varier vos goûts et d'adopter la betterave si vous n'êtes pas fan des crudités. Autant le fruit possède un bon goût, autant il aide à se façonner une bonne forme. La betterave est un vrai allié santé. Il en existe 3 variétés différentes: la betterave rouge, jaune et blanche. Si vous désirez combattre les virus qui pullulent en hiver, rien de mieux que la betterave.

Quelles sont les 10 vertus de ce tubercule miracle?

La betterave est un aliment de choix pour entretenir son cœur

100 mg de ce tubercule contient pas moins de 226 mg de potassium et une concentration intéressante d'antioxydant.

Rôle de la betterave dans la prévention du cancer

La bétanine qui confère sa couleur rouge à la betterave est une substance dont les caractéristiques permettent d'assurer une destruction efficace des cellules cancéreuses, empêchant ainsi leur prolifération. En dehors de cela, les flavonoïdes de ce fruit sont des antioxydants très puissants.

LA BETTERAVE ET LES FEUILLES DE BETTERAVE

La betterave pour plus de performance physique

Prenez fréquemment un grand verre du jus de betterave avant une compétition pour booster vos performances sportives. Il contient des nitrates qui une fois dans l'organisme se transforment en nitrites et par la suite en monoxyde d'azote. Ce dernier est requis pour intervenir afin d'aider les muscles à consommer peu d'oxygène pendant les activités sportives, d'après les dires d'une diététicienne. Pour plus d'efficacité, n'oubliez pas de prendre un verre de jus 2h avant la compétition.

La betterave pour une meilleure santé des yeux

Il est possible de consommer les feuilles de betterave comme les épinards. Elles peuvent être cuites, accompagnées de crème fraîche, de beurre, ou simplement être mangées en salade. Ces feuilles sont un vrai concentré de caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine et antioxydants). D'après la diététicienne-nutritionniste Véronique Liégeois, ces derniers sont reconnus pour leur capacité à filtrer la lumière bleue et bloquer les radicaux libres de sorte à apporter une protection efficace aux yeux. Ils préviennent ainsi d'une éventuelle dégénérescence maculaire qui a tendance à s'installer avec l'âge, de la rétinite pigmentaire, ou même de la cataracte.

Quelle différence fait-on entre les différents types de betterave?

Quelle que soit leur couleur, toutes les betteraves renferment les mêmes vitamines et les mêmes minéraux. La différence se situe au niveau de la pigmentation. En effet, il existe deux types de pigmentation chez la betterave. Les béta xanthines sont celles des betteraves dont la teinte varie entre le jaune et l'orange. Les bétacyanines sont celles des betteraves de couleur rouge à violet. La betterave de couleur blanche par contre est fondamentalement sucrière et est utilisée dans l'industrie à l'exception de certaines variétés, l'Albina Vereduna entre autres.

Quelques types de betterave

Dans l'alimentation, il faut encourager la consommation de betterave lisse, ferme et sans blessures. Ce sont les petites et les fruits moyens qui sont les plus tendres. Les gros fruits sont pour la plupart filandreuses. On distingue divers types de betterave : crapaudine, burpee golden et chioggia. Le premier type est sucré et parfumé, le second est plus doux, tandis que le dernier a un goût des plus agréables et possède une jolie couleur rouge avec des cercles blancs qui se volatilisent au cours de la cuisson.

Conservation et cuisson

La betterave crue est gardée environ 2 semaines dans le réfrigérateur (bac à légumes). Toutefois, les autorités sanitaires sont contre ce mode de conservation parce que de nombreux cas d'intoxications avec des betteraves rouges crues ont été signalés.

La betterave cuite se garde 2 à 3 jours dans son emballage. On peut excéder cette période si le fruit est sous vide. Elle peut être cuite à la Cocotte-Minute pendant 15-30 min selon la grosseur. Sinon vous pouvez toujours utiliser de l'eau bouillante et faire cuire pendant 30-60 minutes. La dernière option est le four chauffé à 210 °C (th.7) pendant 1 h à 1 h 30 min. Après la cuisson, plongez la betterave dans de l'eau froide et frottez-la avec les mains. La peau s'enlèvera d'elle-même. Pour débarrasser la betterave de son goût de terre, il suffit d'ajouter le jus d'un citron à l'eau pendant la cuisson.

La betterave en elle-même contient pour 100 g, 0,20 microgramme de vitamine K. Par contre, les feuilles en renferment environ 400 microgrammes. Il faut donc faire très attention aux concentrations. Pour un traitement anticoagulant, il faut prendre maximum une demi-tasse, si les feuilles sont crues et un quart de la tasse si elles sont cuites.





LE CHOU FRISÉ

Brassica oleracea var. sabellica L., le chou frisé, chou vert, chou frangé, chou d'aigrette, chou plume est variété de chou. C'est une plante herbacée qui est consommée crue comme légume ou comme ornement. Elle est de la famille des brassicacées et est présente dans le commerce sous le nom de chou kale.

Le chou frisé est un aliment détoxifiant qui peut être cuisiné ou consommé comme légume en salade ou dans les smoothies. C'est le chou de tout le monde lorsqu'il s'agit d'un régime alcalin ou d'une alimentation saine. Ses éléments nutritifs lui confèrent des propriétés hypocholestérolémiantes et anticancéreuses. C'est un important digestif qui est très riche en vitamine (à, C, K), en minéraux (fer, magnésium, calcium, manganèse) en fibres et en acides gras oméga 3. Comme les autres aliments, il participe au maintien de la santé globale. Le chou frisé est un chou au goût assez prononcé. Il peut être cuit à la vapeur pendant 20 à 30 min et accompagné d'omelettes, de pâtes, de soupes, ou tout simplement être sauté avec un brin d'huile d'olive, à la poêle. Il est possible de conserver le chou frisé jusqu'à 2 semaines dans la chambre froide après lavage et séchage.



LA PATATE DOUCE

Alliée des yeux, la patate douce est un aliment des plus alcalins. À ne pas confondre avec la pomme de terre qui contient plus d'amidon. La patate douce apporte de la provitamine A ou du bêta-carotène. Plus sa couleur s'accroît, plus elle est concentrée en provitamine A. C'est cette dernière qui confère à l'aliment ses capacités à entretenir la santé tissulaire, à stimuler le système immunitaire, et à favoriser la croissance et la vision nocturne.

La patate douce est très riche en potassium, en d'autres minéraux tels que le cuivre, et le manganèse, en vitamines (C, B6, B9) et en antioxydants notamment les polyphénols qui se retrouvent en quantité dans la pelure.

La patate douce est consommée dans diverses recettes. Ses feuilles servent de légume au même titre que les épinards ou l'oseille.



LE CONCOMBRE

C'est un aliment qui permet de s'hydrater, car contient une grande quantité d'eau, près de 95 %. Il est bien entendu alcalin et soulage le stress. Particulièrement, il maintient le cerveau en bonne santé et entrave la prolifération des cellules cancéreuses et des maladies cardiovasculaires. C'est également un bon aide-mémoire. Le concombre est riche en vitamine (à, B, C, K), en minéraux (phosphore, calcium, fer, zinc, potassium, magnésium, cuivre, sélénium, manganèse).

Ne jamais peler un concombre

Ce fruit est très recommandé à cause de sa teneur élevée en eau et de son apport calorifique qui est très faible. Les nutriments de ce fruit sont tous localisés dans la peau. C'est pour cette raison qu'il ne faut jamais l'enlever. Pour consommer le concombre, il suffit de bien le laver.

Il est un peu délicat de donner la date exacte d'identification du concombre en tant que légume. Car dans la littérature il a toujours été confondu aux melons et aux courges. Toutefois, on sait qu'il est originaire d'Inde ou d'Afrique. Mais de nos jours, il se retrouve précisément dans le bassin méditerranéen. Son arrivée en Europe date du Moyen-Age où il a été désigné par son nom allemand «Gurke» pour la première fois au XVIe siècle. Ce nom provient du grec médiéval «aguros» (vert : pas mûr).

Le concombre courge

Le concombre utilisé dans les salades est appelé concombre arménien ou encore serpent. *Cucumis Sativa*, de la famille des cucurbitacées, cette plante est une culture annuelle, grimpante ou rampante qui peut être produite dans un tunnel couvert de plastique ou dans une serre.

De l'eau, mais pas de calories

Le concombre est composé précisément de 97 % d'eau. Il est très prisé comme secret beauté sous forme de masque pour rafraîchir le visage. Il est classé parmi les légumes les moins fournisseurs d'énergie car ne libère que 12 kilocalories. À ce titre, il est valablement conseillé pour les personnes qui désirent perdre du poids.



LES BLETTES

Plante bisannuelle rustique, la blette est une plante annuelle cultivée pour ses feuilles. Elle peut atteindre de très grandes tailles et possède un pétiole large et charnu de couleur (rouge, blanc, ou jaune). La plante est souvent cloquée et la couleur du limbe peut varier entre le rouge vineux et le vert. La tige de la fleur peut atteindre 2m de haut et apparaît en été (juillet à septembre), la 2^e année. Les fleurs se concentrent au sommet en longs panicules ou entre la feuille et la tige. La blette est une plante anémophile, car elle est pollinisée grâce au vent. Les fruits sont en forme de glomérules et renferment en leur sein plusieurs graines brillantes de couleurs brunes.

Les blettes se consomment cuit et haché comme les épinards (limbe des feuilles). On les mange également comme les cardons dans les variétés de poirées à cardes. C'est une plante très connue et utilisée dans les mets niçois. On peut trouver une place à toutes les parties de cette plante. Les feuilles peuvent être hachées et utilisées dans la tourte de blettes, le tian ou les raviolis. C'est la partie verte de la plante qui est utilisée comme les côtes ou les épinards. On peut également en faire un gratin, avec du fromage râpé et de la sauce béchamel.

La blette fait également partie des légumes riches en vitamines K et en minéraux (fer, potassium, phosphore, protéines, magnésium). Elle protège contre l'inflammation, diminue le taux de mauvais cholestérol, rétablit celui du sucre et dope le système immunitaire.



LE CÉLERI

Le céleri est un aliment faible en calorie. Il est tendre et croquant et permet de rétablir l'équilibre acido-basique parce qu'il est très alcalin. Il est riche en vitamines (A, B2, B5, B6, C, K), en minéraux (potassium, folate, magnésium, calcium, molybdène, sodium), et en fibre. Les feuilles et les graines du céleri sont très riches en antioxydants efficaces pour se débarrasser des cellules cancéreuses. La plante a une teneur élevée en eau et facilite l'élimination des toxines et des liquides qui sont en excès. Le céleri a également des propriétés anti-inflammatoires qui interviennent dans la protection du système cardiovasculaire et du cœur.



L'HERBE DE BLÉ

Encore appelée blé en herbe, elle fait référence à la jeune pousse du blé largement consommé (*Triticum aestivum*). La jeune pousse dont nous parlons ici est recueillie sur le blé déjà pressé ou séché. L'herbe de blé contient des vitamines, des acides aminés, des enzymes, des minéraux et bien entendu de la chlorophylle. Certaines études menées sur cette plante lui attribuent deux rôles à savoir : complément alimentaire et rôle curatif. Pour en disposer à volonté il est possible de cultiver le blé à la maison, et de recueillir la plante. Sinon, vous pouvez la retrouver sous forme liquide dans des flacons de 3 cl, dans certains bars qui servent des jus, ou mélangé avec des jus faits à base de fruits et de légume. Le blé en herbe est également disponible sous forme de poudre ou de comprimé dans certains magasins spécifiques. Sinon vous pouvez toujours l'acheter en crèmes, vaporisateur, et même en lotion pour massage sur Internet. Puisque l'herbe de blé est recueillie avant la formation des graines, elle ne contient pas de gluten. Elle est donc idéale pour le régime alcalin. Allons à la découverte de cet aliment un peu spéciale.

Histoire de l'herbe de blé

Son origine remonte à des millénaires. Les occidentaux ont commencé à la consommer autour des années 1930 d'après les recherches l'ingénieur agronome Charles Schnabel. Ce dernier a eu l'occasion de tester les propriétés curatives de l'herbe sur des poules malades. Ces dernières ont alors recouvré leur santé, mais elles ont également pondu plus d'œufs que celles qui n'avaient pas été traitées à l'herbe de blé. Schnabel a donc décidé de profiter des bienfaits de cette plante en l'utilisant comme complément alimentaire. Il l'a alors séchée et réduit en poudre pour en faire profiter sa famille et son entourage. Un an après l'expérience, il l'a reproduit à nouveau sur les poules et le résultat était le même. La production d'œufs était doublée.

L'HERBE DE BLÉ – SUITE

Comment cultiver cette plante ?

Comme expliqué plus haut, l'herbe de blé représente la jeune pousse du blé. 10 jours après la mise en terre des germes, la plante atteint environ 15-25 cm de long. C'est le blé en herbe. En général, on considère que c'est une herbe de céréale. Alors à défaut du blé, vous pouvez utiliser le riz, l'orge, l'avoine, le millet, le maïs, que l'on retrouve dans les zones tempérées notamment dans les prairies. Les herbes de céréales ont toutes les mêmes éléments nutritifs. Et certaines études montrent que celles du blé s'apparenteront plus à celles de l'orge provenant d'une même parcelle que d'une parcelle éloignée. Pour ces expériences, Schnabel s'est servi des plantes produites dans les plaines du Kansas. Il a récolté la plante environ 200 jours après le semi des graines, en fin de la saison d'automne. En cette période, la plante exprime tout son potentiel nutritif. Passé ce stade, le niveau de chlorophylle ainsi que celui des vitamines et des protéines chutent. Après la récolte, l'herbe subit une déshydratation pour être transformée en poudre ou en comprimé pour les hommes et les animaux. Dans le cas où le blé est cultivé à l'intérieur, l'herbe présente dix jours après la plantation une composition en élément nutritif très acceptable. Sur le marché, on rencontre aujourd'hui une multitude de produits faits avec l'herbe de blé produit de façon agronomique et ayant subi différents traitements.

Les effets positifs sur la santé

Les apports nutritifs de cette plante sont très proches de ceux des légumes verts à l'exemple des épinards. Le blé en herbe a donc les mêmes effets sur la santé, voire plus, car sa concentration en nutriment est supérieure à celle des légumes. De plus, il se cultive plus facilement que ces dernières. Il en ressort donc que le blé est un moyen optimal de couvrir les besoins nutritionnels, au même titre que les légumes.

Des études réalisées in vitro

De nombreuses études ont été réalisées afin de prouver avec des faits les avantages thérapeutiques de l'herbe de blé. Il en ressort que la plante, de même que son jus sont d'excellent antioxydant. En dehors de cela, certaines parties de la plante comme la chlorophylle et tous les éléments qui en dérivent aident à lutter efficacement contre le cancer en stoppant la prolifération de ses cellules. Elles auraient également des caractéristiques anticarcinogènes et antimutagènes. Sans oublier que les herbes de céréales en général ont des vertus anti-inflammatoires et auraient la capacité de réguler les cellules immunitaires de l'organisme et d'induire la dégradation dans l'eau des pesticides organochlorés.

Des études réalisées sur l'homme

Une fois les propriétés de l'herbe connues, il était important de les transposer à l'homme. Ainsi les études ont démontré que la consommation d'extrait de cette plante de même que celle de son jus avait un effet positif sur l'activité antioxydante du plasma sanguin. Cette consommation a permis entre autres de réduire les signes précurseurs de la rectocolite ulcéro-hémorragique, de réguler l'activité sanguine chez des malades atteints du cancer du sein et soumis à des chimios, d'améliorer le taux de globules rouges en particulier et la santé des cancéreux en phase terminale en générale et pour finir de réduire chez les enfants thalassémiques le besoin en transfusion sanguine. Une autre étude démontre la participation non négligeable de la chlorophylle de la plante à la protection des patients en proie à des tumeurs hépatiques notamment celles du foie.

En résumé, l'herbe de blé est une plante riche en antioxydants, en chlorophylle et bien entendu en phytonutriments. Elle contient la totalité des 102 éléments minéraux du sol et une concentration en vitamine C supérieure à celle des oranges. Elle nettoie efficacement le foie, et induit la production des globules rouges et des hormones thyroïdiennes. Adopter cet aliment dans le régime alcalin est un moyen efficace de booster son système immunitaire et de rétablir l'équilibre acido-basique.

