

La Voie Verte

Le naturel aussi naturel que possible... cela vous semble-t-il logique? Pour votre alimentation journalière que cela signifie-t-il? Dans ce premier bulletin de Groene Dag nous faisons une promenade par les bienfaits d'une alimentation pure et non détruite par la main de l'homme - et non détruite par le feu: l'alimentation crue !

Chaque trimestre des nouvelles pour votre santé

N° 0 Automne 2009

Groene Dag asbl Herbômont

l'Hygiène Naturelle selon le Docteur Shelton : c'est suivre les lois de la nature et de la vitalité en vue de conquérir une santé meilleure. En fait, l'on ne peut pas améliorer la nature...

Merci au Créateur

Visitez nous

La Ferme d'Herbômont se trouve à Flobecq (Hainaut - Belgique) à 10 minutes de Lessines, Brakel et Renaix. Hurdumont 9 7880 Flobecq 00-32-68/75.16.01 fax 00-32-54/30.00.31 info@groenedag.org

Notre Magasin

est ouvert : le mardi : 9-17 h le mercredi : 9-19 h et les jours de rencontre (une fois par mois, le dimanche) Noix - fruits secs - herbes - blenders - extracteurs de jus etc. Distributeur VitaMix au Benelux.

Manger bio

c'est bien, manger cru, c'est mieux.



Le mouvement de l'alimentation crue

Grâce à un de ses pionniers : Bircher Benner.

A la fin du XIXème siècle, le suisse Max Bircher-Benner, a découvert par hasard les effets étonnants de la pomme crue.



Manger cru ! pour vous également

Pourquoi manger cru? Eh bien, je vais tenter de vous en persuader! Pour commencer, il faut savoir que l'engouement pour l'alimentation crue est mondial. Que ce soit sur Internet ou dans les nouveaux livres, l'information sur le sujet, bat son plein.

Il y a même des vedettes hollywoodiennes qui se font un honneur de dire qu'ils en sont adeptes, comme Demi Moore ou Barbara Streisand.

Aux États-Unis, il existe plus d'une centaine de restaurants spécialisés dans ce domaine. Il y a même des centres d'alimentation vivante où l'on peut se ressourcer en mangeant les crudités. Il faut comprendre que la plupart des gens s'orientent vers

l'alimentation crue à cause des problèmes de santé.

Quand on parle d'alimentation crue, on parle d'office d'enzymes

Les enzymes représentent l'énergie et la vie. L'on ne peut voir les enzymes à l'œil nu. Nous pouvons ressentir la vie et l'énergie qui résulte de l'effet de ces enzymes.

En voici un bel exemple. Je prends une graine de tournesol crue et une graine rôtie. Je les sème en terre. Après un mois, la graine de tournesol rôtie sera désintégrée dans la terre. Celle qui est crue commencera son processus de germination, qui elle-même donnera naissance à une belle fleur remplie de graines de tournesol.

Cet exemple le démontre: la différence entre une graine de tournesol crue et rôtie, l'une a des enzymes, l'autre n'en a pas. L'une possède le potentiel de la vie, l'autre a sa vie détruite par la cuisson.

En mangeant un aliment cru, on mange un aliment débordant d'enzymes vivants. Pendant que vous profitez du bon goût d'un aliment vivant, les enzymes, comme une petite armée, opèrent dans tout le corps comme une équipe s'affairant à réparer ce qui est défectueux.

Vous ressentez les bienfaits car l'aliment consommé cru regorge d'énergie. Il transporte ses enzymes propres nécessaires à l'auto-digestion.

Vous n'avez pas besoin de fournir des efforts supplémentaires pour être en mesure de digérer cet aliment car il est déjà pourvu de ses propres enzymes digestifs. Vous n'hypothéquez donc pas vos propres enzymes.

Quand vous cuisez des aliments, vous détruisez leurs enzymes. En effet après avoir mangé des aliments cuits, on se sent fatigué et paresseux, tout simplement parce qu'à

l'intérieur du corps, vos propres enzymes doivent quitter leur terrain de travail, P.ex. de nettoyer le foie, vous protégeant des maladies, au lieu de digérer l'aliment cuit qui ne contient plus ses propres enzymes. Il est clair que, nous gaspillons nos propres enzymes chaque fois que nous mangeons des aliments cuits spécialement quand nous mangeons des repas muni de graisses échauffées.

Les aliments cuits ne contiennent pas d'enzymes vivants. Ils requièrent donc les enzymes de notre corps pour digérer les aliments.

S'il n'y a plus d'enzymes dans les aliments, nous devons alors compter sur notre propre métabolisme pour produire les enzymes nécessaires à la digestion et à l'assimilation des nutriments.

Une surproduction d'enzymes digestives surtaxe notre potentiel de production d'enzymes métaboliques. Ses enzymes sont comparables à une petite armée spécialisée qui active et dirige des processus biologiques comme la digestion, l'impulsion nerveuse, la désintoxication, le système immunitaire, la réparation et la guérison du corps. De plus cette armée est essentielle au goût, à la pensée, à la respiration et au rêve même.

Avis aux gens qui ont des troubles d'obésité, dans l'alimentation crue, nous retrouvons une enzyme comme la lipase, qui est capable de pénétrer les dépôts de gras saturé, de les fractionner et de faciliter leur élimination.

Le manque d'enzymes occasionne directement divers troubles de santé tels que :

L'hypoglycémie

Le diabète

La fatigue chronique

L'obésité

Les maladies cardiovasculaires

L'arthrite

La constipation

La Fibromyalgie

Les allergies

Le principe consiste à manger cru afin d'épargner ses propres enzymes !

De plus, la cuisson détruit, non seulement les enzymes, mais également une bonne partie de leurs vitamines.

Dans le meilleur des mondes, l'idéal serait de manger des produits frais, des jeunes pousses, faire germer des céréales, des légumineuses et des légumes.

La germination est un processus de croissance, pendant lequel les enzymes sont à l'œuvre et les nutriments se développent, d'où le terme d'aliment VIVANT.

Nous retrouvons dans les aliments vivants une grande quantité de nutriment bios actifs, d'enzymes, de phytonutriments, d'eau de qualité et d'énergie.

Savez-vous qu'une graine de tournesol consommée crue est source de vitalité pour nourrir votre corps? En mangeant cette graine de tournesol germée, ce que nous appelons communément jeune pousse, vous obtenez dix fois plus de vitamines, de minéraux et d'enzymes!

De plus, commencez à manger cru, vous découvrirez directement le goût, les saveurs et les odeurs des aliments. En cuisant un aliment, tout cela change, de la texture aux odeurs.

Bien sûr, je ne veux pas faire de vous des crudivores. Si j'ai pu vous faire réaliser l'importance de manger cru, je suis pleinement satisfait. Par contre, si cela vous chante, il n'y a rien qui vous empêche de commencer tranquillement, tout simplement en ajoutant quelques éléments crus à votre repas, le moment idéal étant **le début du repas**. Ainsi, vous assimilez déjà les enzymes des aliments crus qui commenceront d'office leur travail enzymatique.

Un super-truc si vous avez des enfants!

Imaginez que je commence à préparer le repas à la maison. Eh bien voilà, votre chance, c'est à ce moment-là que je dépose sur la table des aliments crus. Comme par magie ils les mangent tous.

Si par contre, je mets les aliments crus sur la table en même temps que le repas, mes chances pour que ces aliments se fassent tous manger sont plutôt minces. Pourquoi se forcer à mastiquer quand il y a des aliments cuits faciles à mastiquer? Vous allez sûrement rire mais c'est une réalité. Combien de fois voit-on, si on a des aliments plus longs à mastiquer, on les mange moins!

Mais l'alimentation crue a des réponses multiples. Même une soupe, une sauce, des salades, des boissons... tout peut être préparé en gardant ses bienfaits. Découvrez les bonnes recettes et soyez bien créatif en explorant une nouvelle manière de manger - et de vivre !

Tentez l'expérience, vous verrez.

Livre de référence :

Les 12 étapes vers une alimentation crue (Victoria Boutenko - Raw Family)

Les délices de l'alimentation vivante

Jalissa Letendre

Les éditions Jalinis



Les bienfaits de l'alimentation crue

Au fil des ans, les nombreuses études scientifiques sur la nutrition convergent inexorablement vers un double constat. Le premier est que l'alimentation industrielle occidentale, quel que soit le pays du monde où elle s'applique, provoque une augmentation des maladies dégénératives telles que les cancers, l'ostéoporose, l'arthrite, la sclérose en plaque, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, etc., et une explosion des maladies chroniques telles que les troubles digestifs (constipations, diarrhées), les maladies respiratoires, les maladies de peau (acné, eczéma, psoriasis), les allergies, les dépressions, les troubles comportementaux, etc. Le second constat est que la meilleure alimentation qui soit, celle qui apparaît comme la plus appropriée à la physiologie humaine, celle avec laquelle notre patrimoine génétique s'est constitué, celle qui finalement vient à bout des maladies les plus revêches, est une alimentation riche en fruits, légumes, oléagineux frais, consommés crus.

En somme, et en dépit d'orgueilleux idéaux qui voient dans la cuisson et la préparation des aliments l'émergence de l'homme s'extrayant de la gangue d'une nature hostile, l'impitoyable dictature des faits révèle l'hideuse et douloureuse réalité de ce qui constitue le mythe fondateur de notre civilisation. Il aura fallu du temps, beaucoup de temps pour que, malgré les évidences, les bienfaits de l'alimentation crue transpercent les épaisses murailles d'un système de pensée cartésien cloisonné et totalement fossilisé. Mais même percée, force est de constater que la doute résiste. Beaucoup reste à faire pour sauvegarder la foule des a

priori, idées fausses et préjugés qui encombrant autant l'esprit du quidam que celui des professionnels de la santé ou de l'éducation. Un long chemin reste à parcourir, tant pour défaire les habitudes néfastes qui chargent lourdement les comptes de la sécurité sociale, que pour stopper les pratiques agricoles qui produisent de médiocres aliments en saccageant l'environnement. Et c'est un chantier immense qui s'ouvre pour reconstruire la civilisation sur des bases autres que celle d'une opposition atavique à notre Mère Nature.

Les pionniers

A cause du fait que les bienfaits de l'alimentation crue arrivent comme une évidence, dès lors que le corps en souffrance oblige l'esprit à lâcher les amarres, les premiers flibustiers de la guerre du cru furent des médecins et des scientifiques confrontés à de sévères maladies. Ainsi, dès la fin du XIX^{ème} siècle, le suisse Max Bircher-Benner, découvrit par hasard les effets surprenants de la pomme crue alors que, jeune médecin surmené, il faisait des crises de jaunisse. Ainsi son quasi-contemporain Max Gerson, médecin d'Albert Schweitzer, souffrant de terribles migraines, le clouant au lit dans le noir durant des semaines, fut le premier à étudier les immenses pouvoirs thérapeutiques des fruits et légumes crus. Ainsi Guy-Claude Burger, physicien suisse, atteint d'un cancer à l'âge de 26 ans, mit à jour en 1964 les mécanismes d'autorégulation de l'organisme humain grâce aux aliments crus. D'autres les rejoignirent en portant leur regard hors des murs de la civilisation. Ainsi le dentiste américain Weston A. Price, qui, en parcourant le monde dans les années 1920-1940, étudia la formation des dents et des os des sociétés primitives, puis en examinant et en comparant leurs habitudes alimentaires, en vint à la conclusion radicale que les aliments transformés

sont un danger consternant pour la santé humaine. Ainsi le philosophe français Edmond Bordeaux Szekely découvrit, au cours de ses recherches dans les archives du Vatican, des écrits sur les Esséniens et leurs préceptes mettant l'accent sur les aliments crus pour conserver une bonne santé. Malheureusement, cette première escouade ne livra guère que des combats de Don Quichotte. Edmond Szekely dont les travaux connurent un certain succès. Ceux des autres, trop décalés et novateurs, ne rencontrèrent que peu d'écho, si ce n'est le dédain et le rejet.

Incompris par leur époque, leurs auteurs furent parfois mis au ban de la société et leurs découvertes restèrent confidentielles.

La dictature des faits accable la cuisson

Pourtant les recherches scientifiques ne cessèrent, tout au long du XX^{ème} siècle, et ne cessent aujourd'hui de confirmer d'avantage tant les méfaits de l'alimentation transformée, que les bienfaits des aliments crus. Au début du XX^{ème} siècle, le professeur Werner Kollath découvrit, grâce à des expériences sur les animaux que, si l'alimentation transformée et raffinée permettait de maintenir la vie, elle ne permettait pas de la conserver longtemps la bonne santé. Il a montré que les animaux élevés ainsi, grandissaient sans manifester de signes cliniques apparents de maladies, ni de déficiences en vitamines, mais tombaient rapidement malades arrivés à l'âge adulte et mouraient précocement. Dès 1912, Maillard mit en évidence la présence de molécules nouvelles créées par la cuisson. Il en dénombra plus de 150 lors de la cuisson de la pomme de terre. Négligées jusqu'au début des années 2000 parce que considérées comme aromatiques et inoffensives, on sait aujourd'hui que, ces molécules, appelées AGE pour Advanced Glycation Endproduct, provoquent le vieillissement prématuré des tissus, nécrosent les

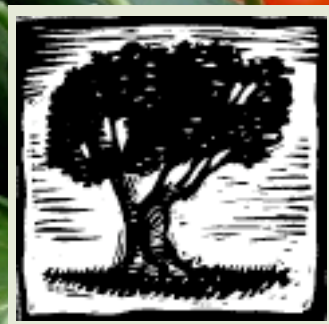
vaisseaux sanguins, nuisent au renouvellement cellulaire, entretiennent les inflammations et sont responsables de nombreuses affections diverses. Dans les années 1930, le suisse Paul Kouchakoff de l'institut de Chimie Clinique de Lausanne, découvrit le phénomène de leucocytose digestive. Il s'agit d'une réaction de défense de l'organisme qui mobilise une grande quantité de globules blancs vers les intestins, dès lors que l'on commence à manger. Des années durant, cette réaction fut interprétée comme normale jusqu'au jour où l'on s'aperçut qu'elle ne se produisait pas avec les aliments crus. En fait, l'ingestion d'aliments cuits est vécue par le corps comme une agression. Vers 1940, Pottenger compara l'état sanitaire de deux élevages de chats, l'un nourri de viande crue, l'autre nourri de viandes cuites. Il constata que ces derniers souffraient des maladies de dégénérescence qui frappent fréquemment les humains. Alors même que la nourriture américaine est riche et abondante, notamment en produits laitiers, une étude menée entre 1971 et 1974 montrait que la moitié de la population présentait des carences en calcium et que 60% de la population manifestait des symptômes de malnutrition. En 1983, Mirko Grmek, ouvrant la voie à une nouvelle discipline, la paléopathologie, démontre que les maladies rares, explosent avec l'agriculture et l'adoption d'une

nourriture à base de céréales panifiées. Le toxicologue Léonard Bjeldanes et ses collaborateurs de l'université de Berkeley en Californie ont découvert que le bœuf et les œufs cuits contenaient des substances qui provoquaient des mutations génétiques sur des bactéries. Ils découvrirent en outre que plus la température de cuisson était élevée plus l'activité mutagène était importante. Le docteur Rakel Kurkela de l'Université d'Helsinki démontra que les matières grasses non saturées nécessaires à la vie, deviennent toxiques lorsqu'elles subissent l'effet de la chaleur. Après plus de trois années de recherches sur des souris, l'Institut Linus Pauling de Californie, a trouvé qu'un régime cru composé de pommes, poires, bananes, tomates, carottes, herbe de blé, graines de tournesol avait des propriétés préventives vis-à-vis du cancer. Selon le chercheur Chiu-Nan Lai effectuant de nombreuses études sur la chlorophylle : « Les aliments crus ont un potentiel d'oxydo-réduction plus élevés que les aliments cuits ». En 2002, des chercheurs suédois découvrirent un produit toxique, l'acrylamide, utilisé dans l'industrie chimique pour la fabrication des colles et des plastiques, en quantité non négligeable, dans des produits aussi ordinaires que le pain, les gâteaux secs, les chips, le café, etc. Le monde découvrit alors avec stupeur que la cuisson peut synthétiser spontanément des composés

hautement toxiques. Suite à cette découverte, la commission européenne lança, en 2003, le projet HEATOX, programme de recherche sur les effets de la cuisson. Le bilan après 5 ans de recherche est alarmant. Non seulement la présence et la toxicité de l'acrylamide sont confirmées mais il s'avère qu'elle n'est pas la seule molécule dangereuse produite par la cuisson. Sur les 800 substances inventoriées il y en aurait au moins 50 aussi toxiques que l'acrylamide.

L'incontournable évidence

On pourrait poursuivre indéfiniment ce florilège sans atteindre l'exhaustivité des preuves accumulées sur la nocivité de l'alimentation cuite et la supériorité manifeste des aliments crus pour entretenir et conserver une bonne santé. Cette évidence existe malgré de puissants préjugés culturels et les conflits d'intérêt quasiment omniprésents dans les milieux de la recherche qui favorisent largement l'industrie agroalimentaire. Il n'est donc pas surprenant que le groupe d'experts missionnés par l'OMS et la FAO, s'appuyant sur plus de 10 000 études réalisées partout dans le monde, en soit venu à conclure dans leur rapport que, la consommation de fruits et de légumes, associée à un minimum d'exercice physique est la clé d'une bonne santé.



Groene Dag Herbômont