

LES ALIMENTS QUI PROTEGENT LA SANTE

« *Que ton alimentation soit ta première médecine* » : ce fameux conseil d'Hippocrate met en lumière une science ancestrale et quotidienne, celle de la **connaissance des bienfaits de nos aliments et de leurs combinaisons sur notre corps et notre santé**. Après tout, c'est très logique : notre corps synthétise et incorpore directement les éléments qu'il ingère et digère, les aliments nous apportent donc les composés et les substances nécessaires à son bon fonctionnement. En quelque sorte, **nous sommes ce que nous mangeons** ! Bien choisir ses aliments permet donc de se sentir bien dans sa peau mais aussi de maintenir notre corps en bon fonctionnement. Notre nourriture est donc une médecine quotidienne : médecine du corps et médecine de l'esprit.

Au fil des millénaires, les populations humaines ont adapté leurs pratiques alimentaires non seulement aux éléments disponibles dans leur environnement mais également à leurs besoins physiologiques en lien avec leurs modes de vie, leurs climats etc. Ces connaissances populaires relevaient donc « d'une médecine préventive » et nos anciens savaient quels aliments conseiller selon le besoin d'une personne ou le « mal » dont elle souffrait :

L'ail est à la santé ce que le parfum est à la rose.

Si la femme connaît les bienfaits de la mélisse, elle en prend tous les jours.

Mieux vaut faire soigner sa santé que sa maladie.

Une pomme par jour éloigne le médecin.

Celui qui mange vite, va vite à sa tombe.

Plus un citron est pressé, plus il se dépêche.

(Cherchez l'intrus ☺)

De nos jours, ces connaissances populaires s'enrichissent des découvertes médicales : nous ne devrions donc plus être malades ! Cependant nous souffrons de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cholestérol, de cancers... Autant de maux qui découlent (en partie) de nos pratiques alimentaires. Se réapproprier ses connaissances, anciennes et récentes, permet alors de nous replacer « **acteur** » de **notre santé** : nous ne sommes plus seulement des « patients », mais **nous agissons activement sur notre bien-être et le bon fonctionnement de notre corps**, en prévenant des maladies destructrices et douloureuses.

Et en plus de ça, prendre soin de soi et de notre entourage en mangeant, c'est tout de même très plaisant ! Car en plus d'être bon pour la santé, c'est bon au goût !

La liste suivante est non exhaustive, tant pour l'énumération des aliments que pour leurs composés et propriétés. On peut dire qu'elle est une première base indicative à explorer !

Mais avant ça, petit kézako :

- **Minéraux** : calcium, le sodium, le magnésium, le phosphore et le potassium
Oligo-éléments : le fer, le zinc, le fluor, le cuivre, l'iode, le manganèse, le cobalt, le sélénium, le vanadium, le molybdène, le chrome...
Ils constituent notre squelette et nos tissus et ont rôle primordiale dans l'incorporation des vitamines par le corps.
- **Antioxydant** : molécule empêchant ou diminuant l'oxydation d'autres molécules. Dans l'organisme, l'oxydoréduction limite le vieillissement des cellules, des organes, de la peau etc. L'oxydation de l'organisme peut provoquer des réactions en chaîne qui pourraient être à l'origine de certaines maladies (cancers ou AVC etc.).
- **Antiseptique** : anti-infectieux, empêche la prolifération de bactéries, virus et champignons (spectre d'action le plus large).
Antibiotique : empêche la prolifération des bactéries. Attention, certaines bactéries sont essentielles au fonctionnement de notre organisme !
Antiviral : empêche la prolifération des virus.
- **Dépuratif** : qui « dépure », nettoie notamment le sang et les organes.
- **Probiotique** : micro-organismes ayant un effet positif sur notre flore intestinale (régénération) permettant à l'organisme de mieux digérer et de mieux se défendre (système immunitaires, stress, fatigue chronique, intolérances alimentaires etc.)



Blog : <https://micconfluenceenvironnement.wordpress.com>

ALIMENTS	PROPRIETES	ASTUCES
Ail	<ul style="list-style-type: none"> - Freine le développement des bactéries et des germes, les moisissures et les levures - Antibiotique équivalent à 1% de la péniciline - Empêche la formation de caillots (effet positif sur la coagulation sanguine) 	<ul style="list-style-type: none"> - Penser à rajouter une petite gousse d'ail dans les préparations ! - Elle se mange cuite ou crue. - On peut mettre une ou plusieurs gousses dans sa bouteille d'huile.
Oignon	<ul style="list-style-type: none"> - Freine le développement des bactéries - Empêche la formation de caillots (effet positif sur la coagulation sanguine) 	<ul style="list-style-type: none"> - Penser à rajouter un oignon dans les préparations ! - Varier les plaisirs et les bienfaits en variant les couleurs : blanc, jaune, rouge...
Herbes amères : cresson, raifort, capucine et camomille, chicorée, laitues, endives...	<ul style="list-style-type: none"> - Lutte contre les infections notamment urinaires - Régénérateur de la peau - Stimulant des fonctions digestives (notamment du foie) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rajouter quelques feuilles dans les préparations soit à cuire, soit crue au moment de servir. C'est rapide, c'est bon et c'est déco ! - Attention à ne pas trop en manger car l'excès inverse les bienfaits : peut constiper et assécher la peau.
Citron	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamine C, A, B1 et B2 - Antiseptique, antibiotique, antiviral, anti-inflammatoire - Protecteur des reins, du foie, de la vessie - Dépuratif sanguin et protecteur du système cardio-vasculaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Le jus d'un citron ou d'un demi-citron le matin à jeun, dilué dans un verre d'eau tiède. Pour celles et ceux qui trouveraient acide : une cuillère de miel ! À boire doucement en le gardant en bouche quelques secondes avant d'avaler. - Le jus d'un citron ou d'un demi-citron dans la bouteille d'eau de la journée, et hop ! le tour est joué. - Dans les sauces, un peu de jus de citron ou bien les zestes (en râpant le citron) : c'est original et c'est frais ! - Pour conserver une moitié de citron : recouvrir la partie du fruit avec du sel et le mettre en frigo (permet d'éviter l'oxydation). Avant de le réutiliser, rincer le sel. Quand la peau d'un citron noircit ou ramollit, ses propriétés auront presque disparu.
Oléagineux : graines et fruits secs	<ul style="list-style-type: none"> - Oméga-3, calcium, fer, phosphore, potassium, magnésium, vitamine A, oméga-3... chaque oléagineux a ses propriétés. - Antioxydants, anti-stress, protecteurs cardio-vasculaires. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amandes, noisettes, noix, graines en tous genres : une petite poignée au petit-déjeuner, à 10h, à 16h... Pour combler les petites fringales, c'est rapide, c'est diététique et c'est bon ! - On peut en rajouter, entiers ou concassés, dans les préparations, tant sucrées que salées, et les salades, un délice ! - Dans un bocal, on peut faire des mélanges de graines comme ça, au moment de servir, hop ! on a plus qu'à en mettre une poignée.
Aromates : persil, basilic, cerfeuil, aneth, ciboulette, thym, romarin, origan...	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamine C, A, - Antioxydants, antiviraux, stimulants digestifs, anti-inflammatoires, régulateurs glycémiques, diminution du cholestérol, antispasmodiques, utérotoniques... 	<ul style="list-style-type: none"> - Selon la saison, on peut les choisir secs ou frais. Quand la saison le permet, prendre une petite botte d'un des aromates au moment du marché et la mettre dans un verre d'eau pour la conserver plus longtemps. - Accompagnent très bien toutes les préparations : pendant la cuisson ou crus au moment de servir, ça rajoute du goût, c'est bon et c'est déco !
Les huiles : tournesol, olive, noisette, noix...	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines liposolubles : A, D, K, E, oméga-3 selon les huiles. - Antioxydants, prévention des risques cardio-vasculaires, stimulant cérébral, diminution des graisses sanguines... 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisiner au beurre ou cuisiner à l'huile ? Dans tous les cas, les graisses végétales sont plus assimilables que les graisses animales et détiennent plus de vitamines et nutriments. Mais attention, toutes les huiles ne se chauffent pas ! On peut aussi rajouter une cuillère d'huiles une fois le plat terminé afin de ne pas les cuire. → Quand une huile fume, elle a perdu toutes ses propriétés et est devenue toxique. Il ne reste plus qu'à la jeter ! Mais il en est de même pour le beurre noirci... → Les huiles pouvant être cuites et frites : arachides, tournesol, pépins de raisin, olive → Les huiles à consommer cru : argan, noisette, colza, lin, - Ne pas hésiter à varier les huiles pour le plaisir des papilles et pour varier les bienfaits ! - Macérât : dans une bouteille d'huiles, laisser macérer quelques jours à quelques semaines les herbes de son choix coupées en petits morceaux.
Les graines germées	<ul style="list-style-type: none"> - Concentration de tous les bénéfices des plantes qu'on fait germer : vitamines, minéraux, oligo-éléments... 	<ul style="list-style-type: none"> - A rajouter pour la cuisson ou cru au moment de servir. - Chaque graine a un goût différent : doux, sucré, piquants, forts etc.

Les épices	- Antioxydant et anti-cancérigène, antiviral et antiseptique, antiinflammatoire... - Tonifiant digestif, antispasmodique...	- Les épices font voyager ! Les goûts, les couleurs, les textures ... leurs propriétés sont aussi variées que leur diversité ! Elles méritent bien un atelier spécifique pour en parler ☺
Levure de bière	- Vitamines B1, B5, B8, B9, E - Calcium, magnésium, phosphore, zinc, fer, cuivre, potassium... - Probiotique naturel, antiinfectieux, régénérateur cellulaire, tonifiant digestif...	- Selon les goûts de chacun.e, on peut saupoudrer tous les plats avec la levure de bière ! - Trois cuillères à café par jour sont suffisantes. - Elle peut remplacer le fromage dans certaines préparations mais attention, une fois trop cuite elle perd ses propriétés. - Attention, elle serait déconseillée aux personnes prenant certains antidépresseurs.
Ortie	- Calcium, chlore, magnésium, manganèse, potassium, soufre, zinc, silicium, fer (en importante quantité) - Vitamines B2, B5, B9, K, C - Diurétique, dépurative, tonifiante hépatique, antiallergique, antibactérienne...	- Cueillies fraîches, attention ça pique ! Une fois séchées ou blanchies, elles perdent leurs propriétés urticantes pour ne conserver que leurs bienfaits ! - En poudre : très pratique et ayant un goût relativement neutre, elles peuvent être saupoudrées en toutes occasions. - Elle peut être contre-indiquée en cas d'hypertension.
Chocolat	- Flavonoïde, magnésium, phosphore, fer, zinc, manganèse, cuivre... - Antioxydants, diminution de la pression artérielle,	- Problèmes pour s'endormir ? Peut-être un manque de magnésium ! Une tisane de camomille et un carré de chocolat pour une bonne nuit ! - Le chocolat noir est moins gras et sucré : pour s'assurer de la qualité nutritionnelle du chocolat, privilégier ceux qui composés de « beurre de cacao ».
Gingembre	- Anti-inflammatoire, antioxydant, anti-nauséux, tonifiant digestif - Manganèse, cuivre...	- Frais à râper, en poudre, confit, en tisane ou infusion (à boire ou pour faire cuire des céréales et légumes). Il est rapide à intégrer au plat et transforme ses saveurs ! - Associé à l'ail, une "synergie antioxydante" se créerait, permettant de dépasser leurs propriétés respectives !
Algues	- Riches en protéines complètes, vitamines A, B2, B9, C, K, cuivre, fer, manganèse, magnésium, calcium... - Antioxydants et anti cancérigènes...	- Utilisables comme des aromates, on peut les manger crues ou cuites. On peut les rajouter à la fin de la cuisson des soupes, des pâtes, du riz etc. Elles accompagnent tous les plats ! - Certaines sont à réhydrater : il faut y penser au moins 15 minutes avant leur utilisation.
Et aussi, et bien évidemment, les légumes verts, orange, jaunes et rouges ; les baies ; les légumineuses ; les champignons...		

Le plat le plus simple et le plus rapide peut devenir un mélange inattendu de saveurs, de couleurs et de bienfaits. Les aliments cités ci-dessus peuvent être rajoutés à la dernière minute, pendant la cuisson ou tout simplement crus. Même quand on n'a pas le temps, notre cuisine peut être bénéfique !

Quelques idées de plats rapides et simples auxquels nous pouvons rajouter ces aliments-santé :

- Les pâtes, le riz, le millet, le boulgour... : cuits à l'eau avec une épice, on égoutte puis on rajoute une cuillère d'huile.s, des graines, de la levure de bière et/ou des orties en poudre. Si on a le temps : faire revenir des oignons et champignons, faire déglacer avec du vinaigre (au moment où ça commence à peine à attacher, mettre le vinaigre et remuer pour faire fondre les saveurs emprisonnées) et rajouter de la crème de soja ! On peut rajouter quelques herbes amères en décoration.
- Les salades : on rajoute un mélange d'huile, des graines germées ou pas, des feuilles amères, du gingembre ou des zestes rapés, des oléagineux, un peu d'ail !
- Les soupes : une cuillère d'épices, quelques aromates, un peu de levure de bière au moment de servir !
- Les tartines : dans du fromage ou un yaourt au soja, un peu de zeste de citron ou un peu de gingembre râpé, un aromate finement haché, un peu d'ail ou d'huile aillée...
- Les sauces : du gingembre, une cuillère d'huiles, des aromates et des épices, de l'oignon et de l'ail, des algues et des champignons, des graines

NOTA-BENE : Pour que les aliments aient un bienfait direct sur notre organisme, il est important de veiller à leur fraîcheur et leur qualité. Pour cela, il est nécessaire d'éviter la présence de produits chimiques et de privilégier des aliments ayant été cultivés sur une terre riche et saine.

Bibliographie :

Dittrich K., Leitzmann C., ces aliments qui nous protègent, Terre vivante

Valnet J., Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales, Maloine



Blog : <https://micconfluenceenvironnement.wordpress.com>