

Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

La Macrobiotique

Aperçu théorique

DEFINITION

MACRO - grand, large, BIO - vie, MACROBIOTIQUE = art de vivre avec la plus grande ouverture possible, avec un point de vue global, macroscopique.

Art de vivre en accord avec la nature et les lois de l'Univers. Vie longue faite de liberté, de santé, et de bonheur, avec un sens de ce qui est juste.

Le but de la Macrobiotique est d'apporter un bonheur total et une liberté infinie, qu'elle soit physiologique, psychologique, émotionnelle ou spirituelle.

La Macrobiotique ne repose sur aucun dogme, elle doit s'adapter à la condition de la personne ainsi qu'aux variations de l'environnement.

Son outil est l'alimentation prise dans son sens large, puisque l'homme est fait de ce qu'il mange, boit, respire, en plus de ce qu'il pense.

La Macrobiotique, se "pratique", ce qui sous-entend une recherche continue et une ouverture aux critiques, aux évaluations de tous, au contraire de quelque chose que l'on "adopte" et qui pourrait devenir rigide.

Cette recherche de l'équilibre optimum prend en considération les facteurs personnels, (âge, sexe, occupation, condition du moment, constitution) et les variations de l'environnement extérieur, (climat, saison, latitude, altitude).

Cette recherche, si elle est intellectuelle à ses débuts, devrait rapidement faire appel au ressenti.

Pratiquer la Macrobiotique implique la compréhension et l'application d'un principe universel de changement qui est aussi un principe unificateur. Ce principe unificateur, c'est le principe yin-yang (solvo-coagula) universel, qui se retrouve dans tous les phénomènes du monde manifesté.

Nos cours vont vous apprendre à appliquer ce principe universel unificateur à la préparation, à la façon de manger votre nourriture de chaque jour, ainsi qu'à toutes les situations de votre vie quotidienne, en dehors de l'alimentation proprement dite.

Enfin, il est recommandé de ne pas "croire", mais d'expérimenter.

LES 7 CONDITIONS DE LA SANTE (D'APRES GEORGES OHSAWA)

Pour vérifier si l'on est en bonne santé, les 7 conditions suivantes devraient être réalisées:

1. Pas de fatigue
2. Bon appétit
3. Bon sommeil
4. Bonne mémoire
5. Ne pas sentir de colère
6. Etre joyeux, alerte et vif
7. Etre toujours reconnaissant

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■

François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève

Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

YIN - YANG

D'un point de vue structurel, yin est centrifuge et yang est centripète.

Les aliments sont classés sur une échelle *progressive* allant de yang à yin

La santé repose essentiellement sur un bon équilibre de la composition du liquide intracellulaire: sodium, potassium:

$$\frac{NA}{K} = \frac{1}{7}$$

La maladie est un déséquilibre cellulaire, et il y a deux formes de déséquilibre:

- Excès d'aliments sodiques (sel, produits d'origine animale)
- Excès d'aliments potassiques (légumes, fruits et leur jus, graines germées, sucre, alcool, drogues...)
- Excès sodique = excès de yang, baisse de l'immunité, acidité, sur-stimulation du système nerveux sympathique
- Excès potassique = excès de yin, baisse de l'immunité, acidité, sur-stimulation du système nerveux sympathique
- Excès des deux éléments: passe constamment d'un extrême à l'autre dans tous les aspects de la personne au détriment du système nerveux para-sympathique

Par exemple, la dépression est causée par un excès d'aliments yin (qui peut être dû à un excès de yang, qui lui, pousse à consommer des aliments yin en excès).

Une alimentation extrême (dans un sens ou dans l'autre) provoque une perte de centre, une perte d'immunité, une séparation, et la stimulation du système ortho-sympathique. Pour y remédier, nous chercherons à recentrer l'alimentation (ce qui a pour effet supplémentaire de neutraliser l'acidité sanguine, d'améliorer l'immunité et de stimuler le système para-sympathique apportant le calme, pour éviter de passer d'un extrême à l'autre).

La préparation des repas comprend plusieurs facteurs (feu, pression, sel, durée) qui permettent de "yanguiser" l'alimentation végétale (à la base plus yin que l'alimentation animale), et donc de fournir une alimentation équilibrée proche du centre de l'échelle yin-yang.

Pour commencer, on peut chercher autant que possible des aliments cultivés selon le cahier des charges de l'agriculture biologique.

Ensuite on peut diminuer la proportion de sel dans la nourriture animale ce qui permet dans une troisième étape de lâcher les éléments extrême yin créant une dépendance.

YANG	sel	œufs	fromages durs salés	poulet	viande	poisson	céréales	légumineuses	légumes	fruits	sucre	alcool	drogues	YIN
-------------	-----	------	---------------------	--------	--------	---------	-----------------	--------------	---------	--------	-------	--------	---------	------------

L'ALIMENTATION

Les soupes:

leur base est constituée de légumes et d'algues, (parfois de céréales ou de légumineuses), elles sont assaisonnées avec du miso, du shoyu, de l'umeboshi ou du tamari.

Les céréales:

constituent la proportion principale et la base du repas;

Toutes les grandes civilisations ont basé leur nourriture sur les céréales complètes (en association avec les légumineuses).

On peut les prendre régulièrement sous forme entier et complète, occasionnellement sous forme de pâtes ou de pain.

Les légumineuses:

constituent le complément en protéines aux céréales, et les algues qui sont une très bonne source de minéraux; leur combinaison à la cuisson est excellente.

Les légumineuses peuvent être remplacées occasionnellement par des produits d'origine animale, poissons et crustacés de préférence.

Les algues:

apportent un complément important en sels minéraux et en oligo-éléments, renforcent également le système endocrinien tout en détoxiquant l'organisme.

Les légumes:

locaux et de saison, représentent la portion la plus importante après les céréales. Ils peuvent être préparés de diverses façons, séparément ou combinés entre eux, associés à des algues ou dérivés du soja, en salade ou lacto-fermentés.

Les huiles & les graines oléagineuses:

Les huiles végétales sont à préférer aux matières grasses animales à cause, entre autres, de leur point de fusion différents.

La plupart des graisses animales, en effet, restent plus ou moins figées à la température du corps ou elles occasionnent des dépôts qui peuvent à la longue dégénérer.

Les graines oléagineuses sont un aliment plus complet et plus faciles à digérer que les huiles qui sont en fait un produit raffiné.

Les fruits:

une portion supplémentaire de 5 % environ peut être constituée occasionnellement par les fruits du pays, frais, secs ou cuits (compotes, tartes, gelées...) disponibles à la saison.

Les aliments spécifiques:

sont des compléments alimentaires spéciaux, plantes sauvages sélectionnées pour leurs qualités yin-yang, ou préparations culinaires particulières, spécialement élaborées pour accélérer la guérison des maladies ou dynamiser tel ou tel organe déficient.

Certains d'entre eux se consomment couramment (miso, shoyu, tamari, gomasio, azukis, choucroute, gingembre, ...), les autres sont d'usage occasionnel (umeboshi, kuzu, lotus, tekka, ...). Il n'est jamais nécessaire d'en prendre beaucoup à la fois, mais régulièrement, car ils agissent plus par leur présence que par leur apport nutritif.

Leur efficacité parfois miraculeuse ne doit pas les faire considérer comme des remèdes universels, et ils ne sont vraiment efficaces que dans le contexte d'une alimentation macrobiotique, ou au moins végétarienne.

Les boissons:

pour favoriser une bonne action des sucs digestifs, il est préférable de ne pas boire pendant le repas. Il n'est pas nécessaire de boire au delà de sa soif. Il est recommandé de prendre des boissons chaudes et non stimulantes.

L'apport d'eau ne doit pas être sous-estimé.

LE MODE DE VIE

La mastication:

est très importante pour les céréales en particulier, qui sont prédigérées dans la bouche sous l'effet de la ptyaline (enzyme contenu dans la salive).

Avalées rapidement sans être broyées et imprégnées de salive, les céréales sont mal digérées et mal assimilées, et peuvent provoquer des ballonnements intestinaux. Une bonne mastication permet aussi de trouver sa vraie faim et de découvrir le goût subtil des aliments.

La présentation:

avec formes et couleurs variées, la présentation du repas doit être attrayante, harmonieusement combinées est satisfaisant pour les yeux et procure joie, détente et plaisir sensoriel, qui sont des facteurs importants. Eviter de manger dans un bol en mélangeant tous les aliments ("plat unique" ou salade composée).

La quantité:

elle varie selon la personne et la saison.

Les personnes ayant une activité physique peuvent manger plus, mais il est toutefois bon de quitter la table sans être complètement rassasié, cela donne plus de dynamisme et de clarté d'esprit.

Le nombre de repas:

2 ou 3 repas par jour pour un adulte sont suffisants. Le repas du soir devrait être pris au moins trois heures avant le coucher.

Le petit-déjeuner:

Sauter le petit-déjeuner peut être une bonne habitude pour certains, mais d'autres préféreront au contraire un petit-déjeuner complet et copieux.

L'ordre:

L'ordre dans lequel devrait être pris le repas pour une bonne digestion et assimilation est le suivant: soupe miso en premier, la céréale en accompagnement tout le long du repas, les autres plats en alternance avec la céréale, du plus yang au plus yin.

Exemple: riz/azukis, puis riz/carottes, puis riz/poireaux, puis riz/pickles, etc. Le dessert (éventuel) peut être remis à plus tard et une boisson chaude peut être servie en fin de repas, au mieux ¼ heure après.

Gratitude:

une attitude de remerciement pour la nourriture, pour ceux qui l'ont préparée, ainsi que ceux qui partagent le repas, est essentielle. C'est le signe et la condition d'une appréciation de la vie et d'une joie profonde.

Atmosphère:

les repas devraient être pris dans une atmosphère calme, en évitant les discussions passionnées à table. Il est préférable d'éviter de manger lorsque l'on est tendu, anxieux ou pressé car l'organisme n'est alors pas prêt à recevoir la nourriture et la digestion serait mauvaise.

L'activité physique:

l'activité physique quotidienne en plein air est de la plus grande importance, bien que tous n'en soient pas vraiment conscients. La vie est mouvement et celui ou celle qui se meut le moins est moins vivant(e).

Les personnes qui ne veulent pas pratiquer une forme d'activité physique n'ont pas vraiment de raison de pratiquer l'alimentation macrobiotique.

Le travail sur les émotions:

est primordial et devrait accompagner, si ce n'est précéder toute réforme alimentaire

La vie est un tout:

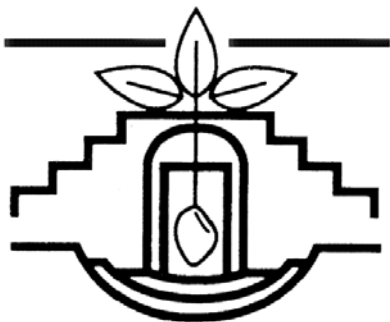
Plusieurs personnes ont échoué dans la pratique de la macrobiotique par manque d'une bonne connaissance des principes de la vie, connaissance ou compréhension qui peut être obtenue à travers les nombreux livres mis à notre disposition, ainsi que par les autres cours et conférences donnés ici, en particulier.

On doit également nourrir l'esprit; il ne suffit pas de remplir le ventre pour continuer à vivre convenablement.

Conseil:

Quoiqu'il arrive, bien garder en mains sa boussole yin-yang!

Pour plus de détails, n'hésitez pas à consulter nos aperçus théoriques complets disponibles au Grain de Vie sur demande ou sur notre site internet.



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Les Céréales

Aperçu théorique

Les céréales, parce qu'elles sont très bien équilibrées par rapport aux besoins de l'être humain, tiennent une place privilégiée, et constituent un centre autour duquel nous composerons l'assiette.

CARACTERISTIQUES

- Constituées d'hydrates de carbone complexes, source d'énergie distillée au fur et à mesure des besoins
- Très bon équilibre sodium-potassium (équilibre de base du liquide intra et extra cellulaire)
- La céréale est la dernière née du royaume végétal, comme l'homme est le dernier né du règne animal.
- Toutes les grandes civilisations ont basé leur nourriture sur les céréales complètes (+ légumineuses)
- Source de longévité c'est un aliment qui se conserve longtemps, des milliers d'années, donc aussi un aliment qui nous conserve longtemps en bonne santé.
- Enfin, elles nous aident à réaliser un certain ordre intérieur, d'autant plus si nous les consommons en grains entiers, ni transformés, ni raffinés et pas trop mélangés !

REMARQUES IMPORTANTES

Il vaut toujours mieux consommer des céréales en grains entiers:

- Entiers: contiennent plus d'énergie vitale, germinative, reproductive
- Bio; si produits chimiques: forte perte en minéraux, oligo-éléments
- Non raffinés car:
 - Naturel (entier, tel que la nature nous l'offre)
 - Sucres lents
 - Meilleur équilibre minéral et protéique
 - Plus de fibres
- Ecologique:
 - Il faut 7 fois plus de surface pour produire 1 kg de protéines animales que pour produire 1 kg de protéines végétales

La céréale est un **fruit** équilibré pour l'humain (il contient le début et la fin dans l'unité), plus resserré qu'un fruit comme on l'entend d'habitude, il donne une plus grande force de vie, un système digestif et un système nerveux plus fort.

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

POUR MIEUX DIGERER LES CEREALES

- Ajoutez au même repas :
 - Lacto-ferments (soupe miso, condiments de choucroute ou autre légume lacto-fermenté, poudre de Kanne, etc.)
 - Gomasio
- Les céréales doivent toujours être très bien cuites pour être bien assimilées
- S'habituer progressivement surtout si l'on vient "de loin"
- Mastiquer consciencieusement

La mastication est fondamentale pour l'assimilation des graines, la salive contient une enzyme, la ptyaline, qui opère la dégradation de l'amidon. Si cette première action enzymatique manque, il faudra attendre que le bol alimentaire arrive dans l'intestin pour que l'amidon soit décomposé, puisque dans l'estomac et le duodénum, en principe, seules les protéines et les lipides sont décomposés. D'autre part si les céréales ne sont pas complètement écrasées sous les dents, leur surface sera moins grande et donc leur digestion sera plus lente, plus laborieuse et incomplète, entraînant une fatigue inutile de l'organisme.

SUR UNE ECHELLE DE YIN A YANG:

Maïs - Quinoa - Amarante - Orge - Avoine - Epeautre - Seigle - Blé - Riz - Millet - Sarrasin.

LE RIZ

Dans le commerce nous trouvons le riz complet rond, demi-rond, long, très long, le riz précuit, le riz glutineux (qui contient plus d'hydrates de carbone), le riz parfumé (riz basmati), le riz mi-complet, le riz blanc, et d'autres encore.

C'est une céréale consommée par plus de la moitié des habitants du globe.

Rappelons que le riz se cultive tout près de chez nous: en France, Espagne, Italie.

Le riz complet est riche en hydrates de carbone, énergétique et très digeste, son équilibre sodium-potassium est parfait (1 / 7), il n'apporte aucun déchet à l'organisme, d'où son intérêt pour les malades. Idéal pour les cures strictes et les demi-jeûnes.

Bien cuit et bien mastiqué, il aide à reconstruire le corps, renforce les intestins, neutralise les acidités.

Céréale spécifique pour les poumons et le gros intestin.

Préparations du riz:

- A la pression:

- elle renforce la richesse de la céréale
- elle facilite sa digestion et son assimilation
- elle rend la céréale plus douce, plus assimilable, et l'on ressent moins le besoin d'ajouter d'autres choses pour relever son goût, ainsi donc on n'en fait moins d'excès.
- la cuisson du riz à la pression donne une action constrictive, remplaçant celle apportée par les produits d'origine animale. A ce point de vue, on ressent une satisfaction.

- A la cocotte simple

- Grillé avant la cuisson ou pas

- Frit

- Avec d'autres céréales

- Avec des légumes

- Avec des légumineuses

- En croquettes

- En crème

- Gâteau, cake

Pour le rendre plus Yin:

- le mélanger avec une autre céréale plus yin
- le tremper avant sans changer le temps de cuisson
- soulever la pression si l'on se sent trop lourd
- ajouter des graines, des légumes, des algues
- à la place du sel on peut mettre du kombu
- ajouter des couleurs

Pour le rendre plus Yang:

- le griller avant la cuisson
- ajouter un petit peu plus de sel
- ne pas mettre le diffuseur
- mettre moins d'eau
- cuire plus longtemps

LE MILLET

Très riche en phosphore, magnésium, silice, fer, manganèse, vit. A et B. Il a une action régénératrice sur la peau, les cheveux, les ongles et l'émail des dents.
Céréale idéale contre la fatigue intellectuelle, la dépression nerveuse, l'anémie, l'asthénie.

Céréale spécifique pour l'estomac, rate, pancréas.

Préparations du millet:

- A la cocotte simple, cuisson rapide 20 à 30 minutes, ou 10 min et laisser gonfler sans ouvrir le couvercle pendant encore 10-15 min
- Grillé avant cuisson
- Frit
- Avec des légumes
- En croquettes
- En gratin
- En crème
- Gâteau, cake

L'ORGE

Avec le blé, la plus ancienne céréale connue. Céréale de base des romains et des grecs. Résiste au froid et à la chaleur. Il vaut mieux consommer l'orge mondé, l'orge complète ayant souvent des parties de la balle protectrice qui n'est pas comestible. L'orge perlée est poli comme le riz blanc. Riche en vitamine B3. L'orge germé est riche en vitamines B12 et E.

Riche en calcium, en phosphore, précieux en cas de déminéralisation et pour la formation des cellules nerveuses.

Elle a donc une action recalifiante et minéralisante pendant la croissance et dans les périodes de fatigue intellectuelle.

Elle a des propriétés adoucissantes, et calme les inflammations des voies digestives et urinaires.

Elle favorise la lactation.

Elle est utile en cas de troubles de la digestion et des intestins chez les enfants.

Céréale spécifique pour le foie et la vésicule biliaire.

Préparations de l'orge:

- A la pression ou cocotte simple
- Seul ou avec du riz
- Avec des légumes
- En croquettes
- En crème pour les enfants, les surmenés, les affaiblis
- Sous forme de crème: en fond de tarte ou en petit-déjeuner
- En décoction

L'AVOINE

C'est la céréale la plus riche en matières grasses (7%), elle améliore la résistance au froid. Aliment très énergétique pour ceux qui dépensent beaucoup d'énergie (attention pour les nerveux !).

C'est aussi la céréale la plus riche en protéines (13%).

Indiqué aussi dans les cas d'urémie et de diabète.

Elle convient bien pour les enfants en croissance.

Céréale spécifique de l'estomac et de la muqueuse digestive.

Préparations de l'avoine:

- A la pression ou cocotte simple
- Seul ou avec du riz
- Potager
- En crème pour le petit-déjeuner
- Sous forme de crème: en fond de tarte
- En flocons (porridges)
- Biscuits

LE SEIGLE

Véritable accumulateur de minéraux, principalement riche en fer et en acide folique qui régénère le sang, et en fluor pour l'émail des dents.

Moins riche en protéines que les autres céréales, mais possède des propriétés spécifiques intéressantes: dépuratif du sang, assouplit les vaisseaux, prévient la constipation.

Sa consommation est grande dans les climats rudes.

Céréale spécifique du système circulatoire

Préparations du seigle:

- A la pression ou cocotte simple
- Avec d'autres céréales
- En flocons
- Fariner
- Pain

Se mange rarement en grains entiers; dans ce cas on lui préfère l'épeautre.

LE BLE

L'histoire des civilisations est toujours liée à celle des céréales; ainsi le blé correspond à notre civilisation européenne.

Il a une aptitude exceptionnelle à la panification grâce au gluten qu'il contient.

Le blé et le seigle sont toutes deux des céréales panifiables.

Le blé contient des sels minéraux: sodium, calcium, potassium, magnésium, silicium, phosphore, soufre, fer; des oligo-éléments: manganèse, cuivre, zinc, iode; des vitamines:

B1, B2, B12, D, E, K, PP... Le blé est donc un revitalisant, un reminéralisant.

Il existe plusieurs sortes de blé:

Le blé tendre cultivé dans les régions tempérées et froides, convient mieux à la fabrication du pain, le blé dur cultivé sous les climats plus chauds sert surtout pour la préparation des pâtes alimentaires, de la semoule, du couscous, du boulgour ou du pil-pil.

Préparations du blé:

- Pain
- Biscottes
- Chapatis
- Biscuits
- Pâtes alimentaires
- Semoule
- Pil-Pil
- Boulgour (blé dur pré germé pendant 3 jours, cuit, séché au soleil et enfin concassé).
- En croquette
- En galettes lacto-fermentées

Se mange rarement en grains entiers ; dans ce cas on lui préfère l'épeautre.

L'EPEAUTRE (et le petit épeautre)

L'épeautre, qui botaniquement est aussi un blé, a la même valeur nutritive que celle du blé tendre. C'est le "père" des blés, il ne s'hybride pas, et transmet donc une meilleure énergie vitale.

Préparations de l'épeautre:

- L'épeautre se consomme aussi en grain comme le riz, ou mélangé à une autre céréale,
- A la pression
- A la cocotte simple
- Avec des légumes
- En croquettes
- En crème
- Gâteau, cake
- Pain
- Biscuits
- En galettes lacto-fermentées

LE SARRASIN

C'est la céréale la plus yang, à consommer principalement en hiver.

Originaires d'Asie, céréales de base en Bretagne, Russie et Europe de l'Est.

Extrêmement nutritive.

Très riche en matières minérales et particulièrement en magnésium.

Contient plus de calcium que le blé.

C'est une plante peu exigeante capable de pousser même dans les sols les plus pauvres.

Céréale spécifique pour les reins et la vessie.

Préparations du sarrasin ou kasha:

- En grain
- Grillé (kasha)
- Mélangé au riz
- En croquettes
- Avec des légumes
- En crème
- Pâtes
- Farine (crêpes)

LE MAIS

Introduit en Europe après la «découverte» de l'Amérique au 16^{ème} siècle, la culture du maïs constituait la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes.

C'est la céréale la plus rafraîchissante.

Elle est riche en matières azotées, lipides, hydrates de carbone, sels minéraux, vitamines.

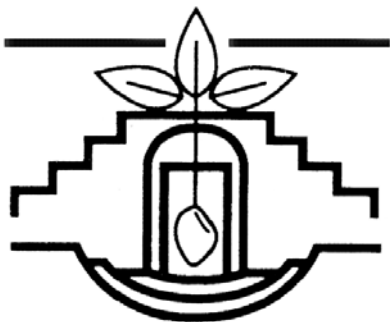
C'est un reconstituant très nutritif, énergétique, régulateur thyroïdien.

Meilleure dans les anciennes variétés.

Céréale spécifique pour le cœur et l'intestin grêle

Préparations du maïs:

- En grain
- En épis
- Pop corn
- Tortillas ou galettes de maïs ou tacos
- Polenta
- Soupes
- Chips



Le Grain de Vie
Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Les Légumes

Aperçu théorique

Premier complément des céréales du point de vue quantité.

Riche en fibres, pauvres en graisse, et non pas: riches en graisses, pauvres en fibres.

A) Les légumes biologiques - pourquoi ?

Un sol dont on respecte l'équilibre biologique est un sol vivant.

Respecter l'équilibre:	des glucides, des lipides, des protéines,	des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments.
------------------------	---	--

La prédisposition à la maladie est d'autant plus grande que le déséquilibre sera grand, et celui-ci commence dans le sol.

Les engrais solubles déséquilibrent le sol du point de vue minéral, les plantes absorbent plus que leurs besoins réels, ce qui a pour conséquence de produire des plantes déséquilibrées du point de vue minéral.

Les plantes ne peuvent pas absorber le magnésium (qui est la clé de notre immunité) si elles absorbent trop de potassium.

On assiste à une baisse de résistance aux maladies infectieuses et au cancer (selon le Dr. Neveu) Le Dr. Sacleux de Labassée, France Nord, a fait un rapport sur ses patients entre 1930 et 1940 et a constaté un plus grand nombre de cancéreux chez ceux qui utilisaient des engrais potassiques dans leur jardin.

Un individu trop yin est toujours plus vulnérable. La dépression, par exemple, survient plus facilement par manque d'équilibre minéral, et est plus difficile à guérir tant que cette personne absorbe des aliments cultivés chimiquement.

Les engrais chimiques, + pesticides, herbicides, fongicides, polluent les nappes phréatiques, les cours d'eau, les mers, et ... notre sang.

L'animal et l'homme sont la photographie biochimique du sol.

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

B) Les légumes de saison:

- Pour être en harmonie avec l'environnement
- Ce qui pousse en été doit nous donner une énergie d'expansion et nous rafraîchir, tandis que ce qui pousse en automne ou en hiver doit nous resserrer pour ne pas prendre froid.

C) Les légumes de la région:

- Egalement pour être en harmonie avec l'environnement
- Les plantes sont beaucoup moins adaptables que l'homme, elles se déplacent difficilement!

D) Les légumes entiers, complets:

- Les plantes prises entières comme la nature nous les donnent, conduisent à nous donner un équilibre plus harmonieux.
- L'idéal serait de ne pas les éplucher mais simplement de les brosser.
Idem pour les fruits. les pépins de la pomme (yang, amer) équilibrent la pomme elle-même (expansée, yin et sucrée).

ON PEUT CLASSER LES LEGUMES EN 5 GRANDES CATEGORIES:

- 1) **Les légumes racines:** Carottes, navets, radis, salsifis, céleri rave, ...
- 2) **Les légumes ronds:** Choux, potirons, potimarrons, chou-fleur, brocolis, oignons, ...
- 3) **Les légumes feuilles:** Choux, salades, laitues, épinards, bettes, poireaux, cresson.
- 4) **Les légumes fruits:** Tomates, aubergines, concombres, artichauts, poivrons, ...
Au sujet des tomates, elles ne sont pas recommandées car elles contiennent beaucoup trop de potassium et de l'acide oxalique qui est responsable de faire fondre le calcium de nos os et de favoriser la formation de pierres et calculs
Pour ceux qui ont consommé beaucoup de produits animaux cela contribue à dissoudre les excès indésirables
Même remarque pour les aubergines, et aussi mais dans une moindre mesure: les épinards, courgettes, asperges, poivrons, concombres, artichauts, betteraves
- 5) **Les tubercules:** Pommes de terre, topinambours: ils se caractérisent par une teneur élevée en amidon
La pomme de terre fait monter le taux de sucre dans le sang plus que tout autre légume
Très yin, ôte toute résistance, donne une tendance à devenir plus influençable. (D'ailleurs même effet avec le sucre et les aliments extrêmes yin).
A l'inverse des céréales, elles apportent très peu de protéines.
Leur composition minérale est déséquilibrée: Plus de potassium que les céréales, 6 fois moins de phosphore, 5 fois moins de magnésium et 4 fois moins de fer
Convient mieux pour les personnes consommant régulièrement des produits d'origine animale.

Légumes et fruits qui déséquilibrent le plus l'alimentation végétarienne:

Pomme de terre, tomate, aubergine.

Fruits tropicaux tels que banane (très dommageable pour les organes génitaux et le cerveau), café...

Les pommes de terre et tomates sont originaires de l'Amérique de sud

L'invasion des maladies infectieuses est apparue en même temps que leur apparition des en quantités sur nos tables.

Digestion:

Des personnes disent ne pas digérer le chou ou tel autre légume; c'est souvent parce que ce sont des légumes cultivés avec des doses massives d'engrais azotés.

Revoir aussi la condition physique, l'activité en plein air, sans oublier la mastication.

STYLES DE CUISSON OU DE PREPARATION

Du plus yin au plus yang :

- Crus
- Pressés
- Lacto-fermentés
- Ebouillantés
- A la vapeur
- Bouilli
- A l'étouffée
- En couche
- Sautés à l'eau
- A la pression
- Sautés à l'huile
- Tempura
- Au four

- **Légumes crus:** Salade, carottes, choux, etc
 - **Légumes pressés:** Radis, oignon, chou, céleri branche, concombre, etc...
- Buts:
- Oter l'excès d'acidité, donc jeter l'eau
Obtenir les avantages des crudités sans les inconvénients, c'est à dire fraîcheur, et croustillant sans excès d'acidité
- Recette:
- Sel marin fin 5 à 10 grammes par kilo de légumes
 - . Mélanger le sel aux légumes
 - . Placer dans un presse légumes
 - . Laisser 2 à 4 heures
 - . Ne pas consommer l'eau qui est en sort
 - . Si on laisse sous presse pendant plusieurs jours, on obtiendra des légumes lacto-fermentés
 - . Si le goût est trop salé, rincer rapidement à l'eau froide

- **Légumes lacto-fermentés:**

Méthode très ancienne de conservation des légumes par le sel, le miso, le tamari, le shoyu ou le jus d'umeboshi

Durant cette fermentation il y a une formation d'acide lactique

Il existe 2 grands groupes:

- 1) Avec le sel + pression:

(Pickles lents, plus yang)

- Légumes
- Sel marin fin 5 à 10 grammes par kilo de légumes
- Mettre sous presse

Pour les populations végétariennes vivant dans les climats froids, la lacto-fermentation était l'un des facteurs principaux qui leur permettait de rester végétariens.

Les peuples qui vivaient sous des climats froids sans développer la lacto-fermentation yang des légumes, durent commencer à manger de la viande, des œufs et du fromage, et depuis lors ne ressentirent plus le besoin de fabriquer des légumes lacto-fermentés yang; au contraire, ils développèrent des styles de lacto-fermentation yin.

- 2) Avec de la saumure (eau + sel)

(Pickles rapides plus yin, plus rafraîchissants)

Pour un bocal de 350ml il faut une cuillère à thé rase de sel marin + eau, ou 5/6 eau -1/6 tamari, ou 4/5 eau - 1/5 shoyu ou 4/5 eau – 1/5 jus d'umeboshis.

Consommable environ 7 à 10 jours plus tard.

On peut aussi mettre dans du miso (saumure plus compacte!)

Exemple: Oignons + miso. Se conserve plusieurs mois.

- 3) Autre exemple de recette de pickles, avec fantaisie: (plus yin)

Carottes + kombu (moitié carottes, moitié kombu)

Pour la saumure:

- tamari
- vinaigre de riz
- saké
- sirop d'érable
- gingembre râpé

- 4) Soyez créatif: commencer par le plus simple, puis inventez vos propres recettes!

Les pickles peuvent être plus ou moins rapides, plus ou moins salés. Les moins salés se garderont peu de temps, les plus salés peuvent se garder plusieurs années.

En été et au printemps, la fermentation est plus rapide, y compris durant la pleine lune ils fermentent très vite. Les pickles d'été durent quelques jours à un mois. En automne et hiver, on peut préparer pour plusieurs mois.

Avantages de la lacto-fermentation :

- Nous pouvons assurer notre approvisionnement en cas d'urgence, ou d'imprévu
- Si nous n'avons pas le temps de faire la cuisine
- Si nous n'avons pas envie de faire la cuisine
- Si nous n'avons pas envie de recourir à trop de nourriture d'origine animale

Propriétés spécifiques :

- Stimulent l'appétit
- Utilisés en fin de repas, ils facilitent la digestion (des céréales en particulier)
- Aident à reconstituer une flore intestinale saine
- Apportent plus de vitamines que le légume simple, surtout B et C
- Bonne source de minéraux, surtout si on utilise le sel marin
- Renforcent notre sang et notre immunité
- Dissolvent l'excès de gras, en particulier d'origine animale
- Dans le cas de lacto-fermentation yin, aident à équilibrer les produits à base de farine, cuits au four
- Nettoie la putrefaction dans l'intestin
- Apportent une saveur acide modérée et non agressive, importante plus spécialement au printemps, stimulant les fonctions du foie et de la vésicule biliaire

Les pickles peuvent être consommés quotidiennement, voire à chaque repas y compris au petit déjeuner surtout en période de changement alimentaire.

- **Ebouillantés** Cuisson très rapide dans de l'eau bouillante ou à l'aide d'une marguerite

Usage thérapeutique: Très bon pour les personnes qui ont des problèmes de foie
Aide à la formation des globules rouges

- **Vapeur** Couscoussier
- **Bouilli** Un peu plus qu'ébouillanté (gardez l'eau de cuisson pour une soupe)
- **A l'étouffée** Cuisson presque sans eau et sans huile (démarrage à feu doux)
- **En couches ("Nishimé")** du plus yin au plus yang, ou l'inverse
Cuisson contractante, constrictive (yang)
Bon après beaucoup de médicaments

Exemple:

Ingrédients: Chou-fleur, poireaux, oignons, carottes, potiron, navets...
Peu d'eau
1 pincée de sel

Préparation:

- Déposer les légumes en couches, superposés en commençant par les légumes les plus aqueux (yin), jusqu'aux légumes les plus denses (yang), ou le contraire suivant ce que l'on désire.

Ajouter l'eau

- Commencer la cuisson à feu doux pendant 5 min, puis à feu moyen jusqu'à ébullition
- Ralentissez la cuisson afin de laisser mijoter jusqu'à l'attendrissement des légumes yang
- Les légumes yin seront cuits
- Ajouter le sel ou tamari
- Laisser mijoter encore un peu
- Le jus de cuisson est délicieux.

Autres exemples: (cuisson sans eau, contractante)

- 1) Kombu, carottes, navets, lotus, oignons
- 2) Kombu, carottes, navets, shitaké
- 3) Kombu, oignons doux, potimarron
- 4) Kombu, daïkon
- 5) Kombu, oignon

- **Sauté à l'eau:** Feu vif sans couvercle, rapide, tonifiant, très peu d'eau
- **Pression:** Faire monter la pression, couper le feu, attendre que la pression redescende pour ouvrir la cocotte
- **Sauté à l'huile:** Puis ajouter de l'eau ("Kimpira")

Exemple:

Ingrédients:

Carottes, oignons, poireaux...
Huile de sésame
1/2 tasse d'eau
1 pincée de sel
Shoyu

Préparation:

- Badigeonnez le fond de la marmite doux-feu avec un pinceau trempé dans l'huile de sésame, cette marmite ayant été préchauffée.
- Ajouter les légumes en commençant par les légumes à odeur forte en remuant constamment
- Ajouter un peu de sel
- Bien faire sauter
- Verser 1/2 tasse d'eau et faire cuire à feu moyen jusqu'à attendrissement des légumes
- Découvrez le récipient, ajouter le shoyu.
- Mijoter très doucement 1-2 minutes

Usage thérapeutique:

Pour des personnes de conditions yin (2 à 3 fois par semaine)

Autre exemple:

Ingrédients:

- Faire sauter pendant 2 à 3 min carottes et bardanes en parts égales et coupées en allumettes ou en copeaux
- Saupoudrer d'un peu de sel
- Ajouter de l'eau pour couvrir légèrement le fond de la marmite
- Faire cuire à petit feu jusqu'à ce que les légumes soient attendris à 80% (environ 1 heure)
- Ajouter quelques gouttes de tamari, couvrir et laisser encore cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, puis retirer le couvercle et laisser le restant d'eau s'évaporer

Usage thérapeutique:

Fatigue, indigestion, anémie, peau, condition trop yin

- **Sauté à l'huile:** ("Nitaké")
 - Couper les légumes finement
 - Faire sauter rapidement
 - Ajouter quelques gouttes de shoyu ou tamari

- **Tempura:** Légumes enrobés de pâte à beignets et passés à la friture
Plat yang très énergétique, servi avec une sauce au radis noir ou au gingembre pour aider l'assimilation de l'huile.

- **Four:** Très yang, convient mieux pour légumes yin

En général, prévoyez une portion de légumes croquants

Cuisson au gaz, feu à bois:

Ions négatifs à cause du mouvement de la flamme.

Emotions: claires, positives

Cuisson à l'électricité:

Ions positifs.

Emotions: chaos

Four micro-ondes:

Les aliments perdent leur valeur dynamisante, car bombardés par des micro-ondes à une fréquence de 2'450'000'000 de cycles par seconde.

Ces vibrations donnent une agitation des molécules d'eau qui provoque la montée de température. Dans un produit naturel les molécules qui le constituent sont placées dans un ordre déterminé, lui donnant son caractère vital; il est donc très compréhensible que 2'450'000'000 cycles à la seconde vont totalement désorganiser cet arrangement, le rendant peu conforme aux besoins du consommateur.

Cet effet ne se remarque pas tout de suite chez une personne en bonne santé, mais pour les malades, il en va autrement, surtout avec les maladies du système nerveux.

D'autre part, le bombardement électromagnétique est très dangereux car il traverse la peau et brûle la masse musculaire, les yeux y sont aussi particulièrement sensibles.

Bien sûr, il y a une sécurité, mais avec l'usure des fuites peuvent se produire et présenter un danger pour une personne se trouvant à proximité.

COMBINER HARMONIEUSEMENT (doux, piquant, salé, acide, amer)

- **Les 5 saveurs**

Chacune nous apporte ses qualités propres. Le sel peut être ajouté assez tôt, le miso et le tamari en fin de cuisson pour ne rien perdre en valeur nutritive et en saveur.

- **Les couleurs.**

Chacune nous apporte ses qualités propres.

- **Les textures**

Equilibrer les légumes légers avec ceux qui sont plus consistants.
Equilibrer un légume feuille et un légume racine.

- **Les formes**

Il y a plusieurs manières de couper les légumes de telle façon que chaque morceau conserve une harmonie intégrale de yin et de yang.

CONSERVATION DES LEGUMES

- Séchage: garde bien la vitamine C (très bonne façon de conserver les légumes verts)
- Stérilisation
- Frigo
- Congélation
- Dans l'huile
- Sous vide
- Par lacto-fermentation

PROPRIETES DE CERTAINS LEGUMES

- **Carottes:**

Très bon pour l'anémie et pour les problèmes de rétention d'eau dans les jambes

- **Daikon ou Radis blanc:**

Aide à la digestion spécialement après un plat avec beaucoup d'huile (friture, etc...)
Mélanger un peu de tamari avec le daïkon, ou autre radis (navet)
Aide aussi à se désintoxiquer du gras et des protéines animales.

- **Chou:**

Pour l'usage en tant que spécifique il ne faut pas le cuire plus de 2-3 minutes pour que la fraîcheur reste
Préparé ainsi le chou donne de la vitalité

- **Ail:**

Aide à éliminer les vers.
Pris trop souvent peut donner de l'irritabilité émotionnelle
Augmente la vitalité sexuelle
En pickels de longue durée avec du miso il aide à se réchauffer pour l'hiver
Affermit la peau
Fait baisser la tension artérielle

- **Oignon:**

Calme le système nerveux en cas d'irritabilité

Bon pour les travailleurs de force

La consommation journalière d'oignons cuits donne rarement une fatigue musculaire ou crispation

L'oignon cru coupé finement placé sous l'oreiller aide à s'endormir

Le vert d'oignon ou de poireau, ou ciboulette.

Comme garniture crue dans la soupe miso, stimule la digestion

- **Légumes sauvages**

A ne pas oublier !

LES COUPES

a) En respectant le sens de la pousse, en long ou en large, c'est à dire le plus souvent en biais pour avoir plus de polarité dans chaque morceau

b) La coupe en allumette ou bâtonnets, diagonalement dans le biais comme précédemment, puis coupez encore chaque section en biais, en morceaux de la taille d'une allumette ou d'un bâtonnet

c) La coupe en rondelles

d) Autres coupes selon votre imagination et créativité, sans oublier les coupes décoratives



Le Grain de Vie
Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Les Légumineuses

Aperçu théorique

Elles apportent le complément protéinique indispensable aux céréales, avec qui elles ferment la chaîne des acides aminés essentiels.

Leur valeur nutritive:

- teneur élevée en protéines 17 à 25%, 36 à 38% pour le soja
- teneur élevée en acides aminés essentiels dont en lysine (peu représenté dans les céréales)
- vitamines et sels minéraux: fer, magnésium, Vitamine B, ...

Les protéines végétales sont:

- plus faciles à équilibrer que les protéines animales car situées plus au centre sur l'échelle yin et yang
- exemptes de cholestérol
- plus propres, moins de purines et toxines
- beaucoup plus économiques
- beaucoup plus écologiques
- complémentaires: il y a effet synergique céréales-légumineuses

On peut donc bien comprendre qu'au lieu de consommer un seul type de protéines végétales, avec un taux d'assimilation réduit, il soit possible de combiner des aliments complémentaires tels que céréales et légumineuses. En effet, un mélange de sources protéiques peut permettre d'atteindre un résultat plus grand que la somme arithmétique des parties.

Exemple :

1 tasse et 1/2 de haricots = 177g de steak

4 tasses de riz complet = 198 g de steak

Si mangés séparément = 375 g de steak

Si mangés ensemble = 539 g de steak

Soit une augmentation de 43 % dans l'utilisation des protéines!

TYPES DE LEGUMINEUSES

Tendres

	Trempage	Cuisson	A la pression
Lentilles vertes	pas nécessaire	1h	
Lentilles rouges	pas nécessaire	1/2h	
Lentilles brunes	pas nécessaire	45 minutes	
Lentilles mungo	pas nécessaire	45 minutes	
Pois cassés	pas nécessaire	45 minutes	

Moyens

	Trempage	Cuisson	A la pression
Azukis	6h	1h1/4	45 minutes
Haricots noirs	6h	1h1/4	45 minutes
Haricots blancs	6h	1h1/4	45 minutes
Haricots autres	6h	1h1/4	45 minutes

Durs

	Trempage	Cuisson	A la pression
Pois chiches jaunes ou noirs	6h	3h	1h1/2
Soja Noir et jaune	6h	3h	1h1/2
Pois de cap, etc	6h	3h	1h1/2

La luzerne, l'alfalfa, le caroube, les arachides sont aussi des légumineuses

Au début d'un changement alimentaire on recommande comme suit:

- les azukis, petits haricots rouges d'origine japonaise (d'hokkaïdo) surtout pour fortifier les reins
- les lentilles également riches en protéines, et qui sont parmi les plus faciles à digérer:
 - . lentilles vertes (du Puy)
 - . lentilles brunes
 - . lentilles de montagne
 - . lentilles rouges
- les pois chiches
- les dérivés du soja, qui a une teneur exceptionnelle en protéines (miso, tamari, natto, tempeh, tofu)
- le soja noir ou les haricots noirs
- les pois cassés, injustement oubliés

Comme règle générale les qualités à petits grains sont les meilleures.

Les qualités modernes à haut rendement sont très farineuses et de qualité médiocre.

LA DIGESTIBILITE

est relativement facile si on:

- les trempes
- les débarrasse de leur peau, suivant lesquelles
- jette l'eau de trempage
- ajoute des algues au départ de la cuisson
- cuit d'abord sans couvercle pendant quelques minutes
- cuit ensuite à feu doux pendant assez longtemps jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et bien tendres
- ajoute du tamari juste avant la fin de la cuisson
- ne mélange pas avec des produits d'origine animale
- leur fait subir une fermentation lactique (miso, tamari, tempeh, natto, idli, ...)
- **n'oublie pas que c'est un 2ème complément, donc quantité réduite, environ 1/5^{ème} de la quantité de céréales (proportion journalière)**
- **Les réintroduit progressivement pour les personnes non habituées aux légumineuses et céréales complètes ou qui ont un système digestif fragile**
- **mastique suffisamment, autant que les céréales.**

On cuit généralement les légumineuses avec du kombu, elles seront plus vite cuites et la kombu deviendra plus tendre.

L'HARMONIE BIOLOGIQUE DE NOTRE ALIMENTATION

consiste en une proportion 1/7:

1 part de:	pour 7 parts de:
minéraux	protéines
protéines	hydrates de carbone
hydrates de carbone	eau
eau	air
air	vibrations

Par exemple:

- lorsqu'on boit beaucoup de jus de pomme on désire encore en boire car il contient beaucoup d'hydrates de carbone et l'eau équilibre cela dans une proportion 1/7
- lorsqu'on mange un hamburger (beaucoup de protéines) la demande de sucre (hydrate de carbone) est grande
- lorsque l'on commence la journée au matin avec une soupe miso trop forte, on démarre avec beaucoup de minéraux et peut-être ressent-on l'envie de manger toute la journée
- Déjeunons donc avec un bouillon de miso plus léger, céréales + légumes + petite quantité de protéines

Ce besoin de proportion est aussi ressenti dans la cuisine occidentale: un steak contient beaucoup de protéines donc il sera préparé avec pas mal de sel ce qui relèvera la teneur en minéraux. On servira à la suite, les frites ou le riz blanc, puis un dessert sucré pour que le volume d'hydrates de carbone ne soit pas en reste. On rajoute une boisson avec le repas de façon à ce que le volume d'eau reçoive sa part. Après, une promenade à l'air sera la bienvenue, et enfin une sieste sera indispensable! Malheureusement dormir sur un repas, lourd de surcroît, augmente la stagnation digestive par manque d'apport en oxygène.

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

Cependant, les céréales sont des aliments bien équilibrés parce qu'ils approchent admirablement bien la proportion 1/7 entre les minéraux, protéines, et hydrates de carbone:

Par exemple

	Minéraux	Protéines	Hydrates de carbone
100 grammes de riz	0.3 g	7.4 g	72.5 g
100 grammes de blé	1.6 g	10.5 g	70.3 g
100g de bœuf	0.3 g	21 g	0 g

Pour les légumineuses, pas de chiffre mais:

Les légumineuses et surtout les azukis, lentilles, pois chiches, sont excellents dans les soupes. Elles contiennent beaucoup de protéines + les hydrates de carbone pour lesquelles l'eau est un bon complément. Cela les rend plus légères et plus digestes.

De même, la combinaison algues-légumineuses (minéraux-protéines), est très heureuse.

Au sujet des purines: certaines écoles déconseillent les légumineuses à cause des purines qu'elles contiennent. Une très grande partie de toutes ces substances sont détruites par la cuisson ou éliminées par le trempage.

Remarque :

Les purines sont beaucoup moins abondantes dans les légumineuses que dans la viande.

Par ailleurs de nombreux autres végétaux contiennent des petites quantités de purine, (p.ex. le pain complet 0,04%.)

En fait l'élimination des purines se passe normalement sans risque d'accumulation, si les quantités sont modérées.

LES PROTEINES

Les facteurs qui empêchent les gens de changer de régime alimentaire sont:

1. La croyance aveugle en la nécessité des produits animaux qui ne "sauraient" être remplacés par des produits végétaux, ou ce que l'on peut appeler le mythe des protéines"
2. L'ignorance des valeurs nutritives des aliments ainsi que la façon dont on les prépare et accommode
3. La peur, je crains..."

Exemple des besoins pour un adulte de 60 kg:

	Glucides	Lipides	Protéines
Sédentaire	250 g	25 g	50 g
Travailleur de force	350 g	50 g	50 g

Si la viande donne un sentiment de force, c'est que:

- Elle contient une sorte de caféine (= dopping)
- Elle est riche en graisses, (mais saturées)
- On la complémente par de l'alcool ou des aliments sucrés, ces deux derniers sont source d'énergie (bien que pas la meilleure!)
- L'effet de polarité est plus grand et donne plus de stimulation

L'ingestion de protéines est indispensable, elle influe non seulement sur la croissance et l'entretien du corps après la croissance mais encore sur un bon nombre de processus vitaux.

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

Les protéines sont constituées **d'acides aminés**.

On trouve une vingtaine d'acides aminés dans nos aliments, huit d'entre eux sont appelés essentiels parce que le corps ne peut pas les fabriquer lui-même à partir d'aucun élément.

Les **8 acides aminés essentiels** :

- le tryptophane
- la théonine
- la phénylamine
- la lysine
- la valine
- l'isoleucine
- la méthionine
- la leucine.

Quant aux autres acides aminés, le corps peut les fabriquer lorsque c'est nécessaire:

- la glycine
- l'acide glutamique
- la tyrosine
- l'acide aspartique
- la cystine
- l'arginine
- la cystéine
- l'histadine
- l'alamine
- la proline
- la sérine
- la thyroxine.

Les acides aminés essentiels sont comme les matériaux de construction pour une maison: bois, ciment, clous, métaux etc...

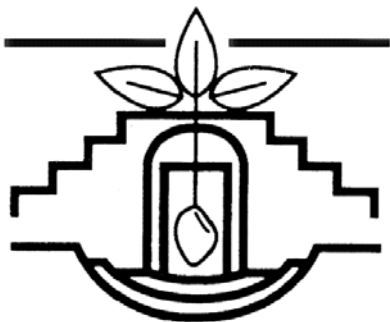
L'un de ces matériaux vient-il à manquer la construction de la maison devra s'arrêter.

La proportion en quantité de chaque matériel requis est importante.

De plus ces matériaux doivent se trouver sur les lieux plus ou moins en même temps.

Ceci est encore plus important dans le cas des acides aminés qui doivent être présents simultanément et dans de bonnes proportions pour permettre l'assimilation des protéines dont ils font partie.

Même si les acides aminés essentiels sont présents et couvrent 100% des besoins, si un des 8 est présent à un taux inférieur aux besoins, il limitera à lui seul l'assimilation globale des protéines et annulera partiellement l'assimilation des autres acides aminés essentiels.



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Les Huiles

Aperçu théorique

CARACTERISTIQUES

- Les huiles végétales sont à préférer aux matières grasses animales à cause, entre autres, de leur point de fusion différents.
- La plupart des graisses animales, en effet, restent plus ou moins figées à la température du corps ou elles occasionnent des dépôts qui peuvent à la longue dégénérer.
- Les graines oléagineuses sont un aliment plus complet et plus faciles à digérer que les huiles qui sont en fait un produit raffiné.

REMARQUE IMPORTANTE

Les huiles doivent être de **première pression à froid**; ne veut pas dire qu'on ne peut pas les chauffer!

L'huile trop chauffée produit un élément de dégradation.

Ne pas atteindre le point de fumée, qui se situe suivant les huiles aux alentours de 160 degrés.

SUR UNE ECHELLE DE YIN A YANG:

Carthame - Olive - Maïs - Tournesol - Colza - Sésame.

HUILE DE CARTHAME OU CHARDON

Plante similaire au tournesol, famille des chardons (synanthérées).

Pousse sous les climats arides ou semi-arides (Inde, Egypte, Californie).

L'huile de carthame est un des huiles les plus insaturées (près de 90%, dont 78% d'acide linoléique)

Propriétés:

- Normalise rapidement le métabolisme du cholestérol et redonne aux artères leur souplesse en les décrassant.
- Vertus anti- rhumatismales et laxatives douces.
- Recommandée pour les artérioscléreuses et les dermatoses.

Acide insaturé:

90%

Stabilité:

Fragile

Goût:

Très discret

Usage culinaire:

Crudités

Eviter cuisson & fritures

HUILE DE NOIX

Assez chère.

Rancit facilement.

Propriétés:

- Protège les cellules nerveuses et cérébrales.
- Intervient contre le durcissement des artères dans les maladies cardio-vasculaires en général.

Acide insaturé:

90%

Stabilité:

Très fragile

Goût:

Riche

Agréable

Usage culinaire:

Crudités

HUILE D'OLIVE

Originnaire du bassin méditerranéen.

Seule huile réellement pressée à froid. On l'appelle huile vierge extra une huile tirant moins de 1% d'acidité sous forme d'acide oléique (acide mono-insaturé).

L'huile d'olive ne contient que 15% d'acide linoléique (poly-insaturé).

Propriétés:

- Composition similaire aux graisses du lait humain, et à la trioléine des tissus humains (pro. Tallarico).
- Indiquée pour les maladies de foie, les lithiases biliaires, la constipation, l'hyperacidité gastrique, la cholestérolémie.
- Laxatif doux.

Acide insaturé:

85%

Stabilité:

Bonne

Goût:

Prononcé

Fruité

Usage culinaire:

Crudités

HUILE DE GERMES DE MAIS

Le germe est séparé des grains par cuisson à la vapeur, subit un décorticage mécanique avant d'être pressé. Il est possible d'extraire de l'huile des grains de maïs entier, mais elle n'est pas commercialisée (couleur rouge soutenue).

La mention "huile de maïs" désigne en fait de l'huile de germes de maïs.

Propriétés:

- Rééquilibre le métabolisme du calcium, draine les dépôts.
- Draine les dépôts de calcium surtout sur la tunique interne des artères (artériosclérose)
- Fait baisser le taux de cholestérol.
- Riche en vitamine E.
- Anti-oxydant naturel

Acide insaturé:

80%

Stabilité:

Excellente

Goût:

Prononcé

Agréablement fruité

Usage culinaire:

Crudités

Plats revenus

Pâtisseries

Ne pas faire de fritures

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

HUILE DE TOURNESOL

Plante originaire du Mexique où l'on en extrayait de l'huile et l'on en confectionnait des galettes à partir des graines.

Introduite en Europe au 18^{ème} siècle où elle connut une grande faveur en Russie.

Culture marginale jusqu'en 1968 à cause des faibles rendements et d'une qualité inégale. A partir de cette date, suite à la découverte par un chercheur français d'un nouveau procédé d'hybridation, cette huile fit le tour du monde.

S'acclimate bien au climat froid comme celui du Canada ou de la Russie, premier producteur mondial.

Propriétés:

- Rééquilibre le métabolisme du calcium, draine les dépôts.
- Draine les dépôts de calcium surtout sur la tunique interne des artères (artériosclérose)
- Fait baisser le taux de cholestérol.

Acide insaturé:

88%

Stabilité:

Bonne

Goût:

Plaisant

Assez prononcé

Usage culinaire:

Crudités

Plats revenus

HUILE DE COLZA

Présente le plus grand éventail d'acides insaturés.

Nocive lorsqu'elle est raffinée parce que l'acide érucique qu'elle contient subit un thermocraquage dangereux dès 120°C.

Consommée depuis des générations en Inde, Pologne & Japon.

Propriétés:

- Par sa richesse en atomes de carbone, elle permet une lubrification profonde du colon.
- Lutte anti-cholestérol, associé au tournesol.

Acide insaturé:

95%

Stabilité:

Fragile

Goût:

Agréable

Peu fruité

Usage culinaire:

Crudités

HUILE DE SESAME

Probablement l'un des huiles les plus anciennes (5000 an), d'abord extraite dans les îles de la Sonde, puis en Chine et au Proche Orient.

Il existe deux sortes d'huiles de sésame, selon que les graines sont crues ou grillées.

La coque du sésame contient des cristaux d'oxalate de calcium (7%) réputés toxiques, prouvant provoquer déperdition de calcium, infection urinaire, calculs rénaux, goutte, arthrite, allergies, caries dentaires, maladies cardio-vasculaires, diarrhées.

En grillant préalablement les graines (chaleur = yang), on neutralise les effets de ses cristaux qui se logent dans la coque (périphérie=yin)

Propriétés:

- Le sésame contient, entre autres, de la méthionine (nécessaire au fonctionnement du foie) et du tryptophane (stabilisant nerveux, fortifiant les cheveux), deux acides aminés essentiels rares dans les autres aliments d'origine végétale.
- Bonne pour les intellectuels pour sa teneur en lécithine (à égalité avec l'huile de soja). Notre cerveau contient jusqu'à 30% de son poids en lécithine, proportion diminuant dans les maladies nerveuses et mentales.
- Indiqué dans les cas de dépression nerveuse.
- Redonne la vitalité sexuelle par son action hormonale, stimule le tonus en général.
- Adoucit les muqueuses digestives inflammées.
- La médecine hindoue l'utilise comme tonique cardiaque.
- Diurétique.
- Contient 5 oligo-éléments réputés anti-cancéreux; le magnésium, le fer, le manganèse, le cuivre & le nickel.
- Recommandé pour les hémorroïdes.
- Contient 20% de protéines.
- Nourrit le cuir chevelu en frictions.
- Calme en compresses tièdes les irritations cutanées et les desquamations.

Acide insaturé:

88%

Stabilité:

Excellente grâce au sésamol

Eviter le stockage au frigo (moisissures)

Goût:

Doux

Subtil

Usage culinaire:

Crudités.

Plats revenus

Fritures

Gratins

Biscuits

HUILE DE SOJA

Les graines de soja contiennent un faible pour cent d'huile (16% à 18%), rendant son extraction difficile par procédé autre que solvants chimiques.

Couleur jaune foncé tendant au vert (chlorophylle).

Contient 50% d'acide linoléique

Propriétés:

- Très assimilable.
- Indiquée en cas d'hypercholestérolémie et d'artériosclérose.
- Contient tout comme l'huile de sésame, de la lécithine, précieuse graisse phosphorée permettant la reconstitution du noyau des cellules nerveuses et cérébrales.
- Convient aux nerveux ainsi qu'aux diabétiques

Acide insaturé:

90%

Stabilité:

Fragile

Goût:

Très fort

Usage culinaire:

Crudités

Gratins

HUILE D'ARACHIDE

Huile extraite de cacahuètes, peu saturées (30% d'acide linoléique).

Le fruit est si lourd qu'il tombe sur le sol sans rompre son attache et s'enfonce dans le sol. Il risque alors d'être contaminé par une moisissure toxique: l'aflatoxine.

Propriétés:

- Action curative extraordinaire dans les inflammations et ulcères de l'estomac et du duodénum (pour cela, elle ne doit même pas être filtrée, seulement décantée).
- Aide l'organisme à éliminer le cholestérol en excès.

Acide insaturé:

85%

Stabilité:

Bonne

Goût:

Riche

Usage culinaire:

Friture (éclabousse)

HUILE DE PEPINS DE COURGE (OU DE CITROUILLE)

Extraite par pressage des graines décortiquées.
Couleur très foncée.

Propriétés:

- Vermifuge.
- Laxatif.
- Calme le tube digestif.
- Réminéralisant.
- Indiqué contre les caries dentaires.
- Indiqué contre la chute des cheveux.
- Diurétique.
- Action bénéfique dans les cas de trouble de la prostate (hypertrophie).
- Cicatrise les aphtes.
- Décongestionne le système nerveux.
- Soulage la constipation et les colites.

Acide insaturé:

85%

Stabilité:

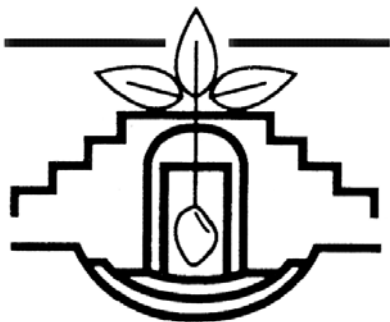
Excellente

Goût:

Très doux

Usage culinaire:

Crudités



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Les Algues

Aperçu théorique

GENERALITES

Les algues sont les végétaux les plus anciens, et sont à l'origine de la vie sur la Terre puisqu'ils ont été les premiers êtres vivants à créer l'oxygène.

Elles furent ainsi le point de départ de toute l'histoire des plantes et celui de règne animal et humain.

Leur véritable intérêt pour nous consiste en ce qu'elles apportent un complément important en sels minéraux, oligo-éléments et renforcent le système endocrinien, c'est à dire les glandes comme la thyroïde, ou le pancréas, grâce à leur apport en iode.

Des études récentes montrent comment les algues peuvent compenser les insuffisances nutritionnelles dans le monde.

Elles poussent dans un milieu très simple et éloigné du nôtre, et leurs caractéristiques sont très simples aussi:

- 1 seule variété de cellules
- pas de vaisseau conducteur de sève
- pas d'appareil d'absorption, l'échange nutritif se fait par osmose + O₂
- pas de racines, juste un crampon pour s'accrocher

Cette simplicité est très bonne pour nous, qui vivons dans un monde compliqué, sophistiqué et chaotique.

Elles ont en général un effet fortifiant et reminéralisant

On peut les consommer:

- fraîches, immédiatement
- conservées au sel; doivent être rincées abondamment avant l'utilisation d'où risque de légère perte en éléments nutritifs
- séchées à l'air libre: se conserve des années, plus médicinal
- cuites: plus médicinal également.

Elles permettent:

- de nous nourrir en vitamines, minéraux et oligo-éléments
- de rééquilibrer le sang
- d'éliminer des déchets et purines, en particulier en provenance des produits d'origine animale et dérivés laitiers
- d'éliminer les déchets radioactifs
- de nous nettoyer autant le corps que l'esprit, en profondeur
- de nous simplifier la vie
- littéralement de nous purifier.

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

Elles sont particulièrement indiquées à notre époque où nous souffrons à la fois d'excès de calories et de carences importantes en éléments vitaux, minéraux et vitamines.

Elles sont recommandées entre autres pour:

- l'acidité
- les allergies
- les troubles nerveux
- l'affaiblissement général
- le surmenage
- la croissance
- l'excès de fièvre
- la difficulté du transit intestinal
- le manque de vitamines B12
- l'obésité
- les rhumatismes
- l'arthrose
- l'asthme
- la tuberculose
- l'excès de cholestérol
- l'artériosclérose
- la frilosité
- l'hypertension

D'autres part:

- elles facilitent la production de globules rouges
- elles facilitent le métabolisme des sucres
- elles contiennent du zinc dont la carence dérègle la sécrétion d'insuline dans le pancréas
- elles sont régulateurs de la tension artérielle
- elles sont anti-coagulantes
- elles sont anti-tumorales
- elles sont anti-mycosiques
- elles sont anti-virales

Au sujet des extraits d'algues ou des algues en gélules, il faut savoir que quand le principe actif est inclus dans la totalité de la plante, c'est à dire dans son contexte, il est beaucoup plus efficace. L'assimilation d'extraits et de principes viraux sans le contexte se fait toujours au détriment du potentiel vital.

CLASSIFICATION

On peut les classer en quatre grandes familles

I

LES ALGUES BLEUES

Spiruline
Klamath

Elles ne vivent que
quelques semaines

15'000 espèces

II

LES ALGUES ROUGES

Dulce
Nori
Carragheane

Elles sont annuelles

3'500 espèces

III

LES ALGUES BRUNES

Wakame
Kombu
Hizikis
Aramé
Spaghetti de mer

Elles sont annuelles

1'500 espèces

IV

LES ALGUES VERTES

Laitues de mer
Ao nori

Ils en existent plus de
6'500 espèces

Ce sont ces dernières qui vont coloniser le continent, le verdier, et c'est ainsi qu'on aura l'éclosion de tout le royaume végétal terrestre.

La diversité de taille, de formes et de couleurs des algues est très grande et va des algues unicellulaires et microscopiques à la *Macrosystis Pyrifera* atteignant 100m de long.

VALEUR NUTRITIONNELLE

Actuellement le monde scientifique tourne ses regards vers l'océan et ses richesses et les algues se révèlent être de véritables cornes d'abondance déversant une moisson incomparable de minéraux, d'oligo-éléments et d'autres facteurs bénéfiques pour notre équilibre nutritionnel et énergétique.

La valeur nutritionnelle des algues est étonnante:

- 6 à 34% de minéraux (beaucoup plus que la moyenne des aliments terrestres)
- parfois plus de protéines que dans la viande, et composition en acides aminés très proche de celle de l'oeuf
- Très peu de lipides
- pas de graisses saturées
- les glucides sont en bonne partie des mucilages non assimilables, aidant le transit intestinal et diminuant l'absorption calorique

Calcium: entre 3 et 14x plus que le lait de vache (**HIZIKIS**)

Si on mange peu (ou pas) de viande, et de sucre on a moins besoin de calcium!

Fer: 3 x plus que l'épinard. (**AO NORI, LAITUE DE MER**)

Iode: contrôle, via la thyroïde, la croissance, le développement physique et mental (**KOMBU, ARAME**)

Phosphore: pour l'activité cérébrale (**NORI, WAKAME, KOMBU, ARAME**)

Potassium: spasmes troubles cardiaques, hypertension

Cuivre: immunité, cheveux et peau (**DULCE**)

Cobalt: qui fait partie de la vit. B12: anémie (**NORI, AO NORI, LAITUE DE MER, HIZIKIS**)

Magnésium: infections, vieillissement, cancer, infarctus

Vit A: vision, infections. (**NORI, LAITUE DE MER, LAMINAIRES, KOMBU, AO NORI**)

Vit. B1: dépression, irritabilité, fatigue
(**NORI, WAKAME, LAITUE DE MER, KOMBU, AO NORI**)

Vit. B2: (**NORI, AO NORI, HIZIKIS**)

Vit. B6: dépression et apathie. (**NORI, KOMBU**)

Vit. PP

Vit. C:

Vit. B12: anémie (**NORI, AO NORI, LAITUE DE MER, HIZIKIS**)

On trouve dans la nori 13 à 29 micro-grammes pour 100g, alors que le besoin journalier est de 1 micro-gramme.

- Tout le littoral breton est extrêmement propice à la récolte des algues, (sans doute l'un des plus riches d'Europe.
- Structurellement, elles plus yin que la moyenne des légumes terrestres

QUANTITES

En ajouter 5% environ dans son assiette (en volume préparé). Presque à chaque repas.

Au départ, diminuer les quantités indiquées dans les recettes pour s'habituer.

Si trop:

- 1) Les tissus mucilagineux font une action tampon qui fait que l'excès est éliminé par les selles, ce qui ne se fait pas avec des gélules (éléments privés de leur contexte, et assimilés au détriment du potentiel vital)
- 2) On risque d'être attiré par plus d'hydrates de carbone, du fait de leur richesse en minéraux

POLLUTION

Quelques réponses à cette question primordiale:

1. Connaître les lieux de rejet.
2. Tout phénomène de pollution marine fait l'objet d'un arrêté préfectoral. Se renseigner à la préfecture sur les zones déclarées insalubres.
3. Analyse d'échantillons.
4. Les algues ne filtrent pas, mais absorbent leur nourriture par osmose, et il n'y a pas de concentration toxique comme dans les coquillages.
5. Toujours récolter les algues sur pied (pas d'épaves).
6. La pollution de la mer n'est pas du tout uniforme; l'océan n'est pas un vaste chaudron où tout se mélange et se brasse et où tout se répand uniformément. La configuration des côtes, les courants marins, les différences de température dans les masses d'eau, les caractéristiques des fonds marins, etc., font que les zones de pollution sont le plus souvent étroitement circonscrites en des points bien précis et connus, laissant le reste du littoral sain.
7. Les pollutions par hydrocarbures ne résistent pas à l'action purificatrice de l'océan lui-même. Le pétrole est hautement biodégradable.
8. Les algues produisent des substances anti-biotiques, anti-mycosiques et anti-virales qui les protègent des pollutions bactériologiques et assainissent le milieu.
9. Grâce à la présence d'acide alginique, les algues sont des agents dépolluants du milieu, (c'est à dire aussi du corps).

VARIETES

KOMBU (*Laminaria digitata* (fra) ou *Laminaria japonica* (jap)

Contient: iode, protéines, amidon, sucres, phosphore, calcium, sodium, vitamines B1-B2-A, manganèse, molybdène, schénium, acide glutamique, et traces d'autres oligo-éléments.

Usages thérapeutiques:

L'arthrite, excès ou insuffisance de tension, goitre, tumeurs, maladies des artères et des veines, maladie de Basedow, maladie des capillaires, artériosclérose, décalcification, hernies, hydrocèles, hémorroïdes etc...

Intelligence, clarté d'esprit, éclairci les idées, anti-dote des effets négatifs des produits laitiers et de la farine blanche, longévité.

+ shoyu: vitalité.

Utilisés traditionnellement pour assombrir les cheveux.

Préparations culinaires:

- avec toutes les légumineuses pour réduire leur temps de cuisson.
- crée une combinaison intéressante avec les protéines de soja, algues et miso ou tamari car l'assimilation est merveilleuse pour l'organisme.
- en chips frites dans l'huile pour l'apéritif.
- en chips frites pour le dessert après les avoir trempées dans du sucre d'orge en fusion et roulées dans de la chapelure d'amandes ou noisettes.
- cette algue contient de 10 fois plus de calcium que le fromage.

PIED DE KOMBU

Contient: idem que kombu

Usages thérapeutiques:

Idem que kombu

Préparations culinaires:

- en décoction, comme base de bouillon (comme il n'as pas une apparence très appétissante on peut le retirer avant de servir)

KOMBU DOUCE (*Laminaria sacharina*)

Contient: iode, bromure, protéines, beaucoup de sucre, manitol (sucre alcoolique), amidon, graisses, azote soluble, vitamines K, B12, C, sodium, chlore, acide glutamique etc...

Usages thérapeutiques:

Troubles hypo glucidiques, rate, pancréas, reins, (associée avec des azukis), arthrite, excès ou insuffisance de tension, goitre, tumeurs, maladies des artères, veines et capillaires, artériosclérose, décalcification, hernies, hydrocèles, hémorroïdes, en général toutes les maladies de civilisation.

Préparations culinaires:

- la même chose que la kombu mais de consistance plus moelleuse, de goût plus doux
- gelée au azukis: 20% de kombu douce et d'azukis
- excellent pour les enfants et les femmes (très doux)

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■

François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève

Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

WAKAME (*Undaria pinnatifida*)

- riche en vitamines B6 et K, B12, C etc...
- riche en protéines, or, calcium, vitamines A, B1, C, B2 etc...

Usage thérapeutique:

Excellent régulateur de l'organisme, dans son ensemble, par la force apportée aux intestins et au foie, bon pour cheveux, ongles, la peau.

Hypotenseur, problèmes cardiaques en général.

Assombri les cheveux.

Préparations culinaires:

- soupe
- salade avec tofu, cresson
- en chips etc...

MEKABU (pied de la wakame)

Préparations culinaires:

- pot au feu, base de bouillon, frite.

HIZIKI (*Hizikia fusimormis*)

Contient: Algues jaunes, riche en protéines, fer, calcium, amidon, sucres, graisse, vitamines A, B1, B2, calcium, phosphore, or, et autres traces d'oligo-éléments.

Usages thérapeutiques:

Problèmes veineux, calvitie, ongles, fait baisser le taux de cholestérol.

Recommandée aux femmes enceintes et aux enfants.

Préparations culinaires:

- cuite avec des légumineuses
- sautée (après trempage de 2 h) à la poêle avec oignons, carottes, navets
- soupe
- tarte oignons-hizikis-tofu etc...

ARAME (*Eisenia arborea*)

Contient: Grandes feuilles, précuites puis émincées (Plus douces car jeté l'eau de pré cuisson)

Usages thérapeutiques:

Relaxante, rate, estomac

Préparations culinaires:

Idem que les hizikis

SPAGHETTIS DE MER (*Himanthalia elongata*)

Préparations culinaires:

Idem que les hizikis

NORI (*Porphyra*)

Contient: vitamines B, B2, B12, A, D, C, K, E et autres oligo-éléments, algue la plus riche en protéines.

Préparations culinaires:

- rouleaux de riz, sushis,
- condiment découpé, condiment préparé et cuit
- soupe

DULCE (*Palmaria palmata*)

Contient: très riche en protéines et vitamines A, B, C, etc...

Usages thérapeutiques:

Problèmes du tube digestif (irritation), dysenterie, régulateur des viscères.

Préparations culinaires:

- en soupe (fondante et veloutée)
- sautée à la poêle avec oignons, ail, tamari
- en salade, ébouillantée, avec une sauce gratin
- en poudre avec de la prêle etc...

AO NORI (*Enteromorpha*)

Préparations culinaires:

- comme panure
- condiment, dans la salade
- en soupe

LAITUE DE MER (*Ulva*)

Préparations culinaires:

- condiment, dans la salade
- en soupe

SALADE DU PECHEUR OU SALADE DE MER (Mélange)

Préparations culinaires:

- condiment, dans la salade
- en soupe

AGAR-AGAR

Contient: riche en iode - minérale.

Usages thérapeutiques:

Grâce à sa richesse en minéraux elle exerce une action reconstituante; et fortifiante sur les glandes digestives et intestinales.

Facilite le transit.

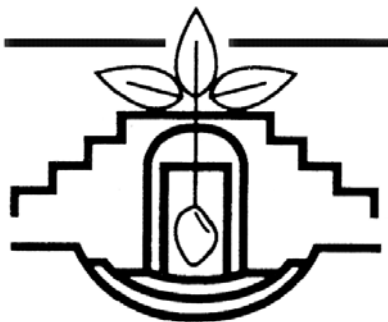
Préparations culinaires:

- aspics et gelées salés ou doux

MOUSSE D'IRLANDE OU CARRAGHEENA (Chondrus crispus)

Préparations culinaires:

- gélifiante
- asperger d'eau, mettre au soleil pour blanchir, répéter 2 ou 3 x de suite, cuire, dissoudre, puis filtrer



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Le Seitan

Aperçu théorique

Excellent substitut de la viande ! Très versatile, on peut faire avec le seitan à peu près tout ce que l'on fait avec la viande: steak, rôti, ragoût, tranches panées, hamburger, saucisses, bouilli, etc.

QUALITES DU SEITAN

- S'accommode de mille manières
- Nourrissant
- Riche en acide nicotinique qui active la libération de l'énergie dans les cellules, donc bon pour:
 - la tonification
 - le travail physique
 - la convalescence
 - après l'accouchement
 - une condition yin
 - en hiver
- Sa chaîne d'acides aminés est bien complétée en présence de sésame ou son huile, ou d'une autre céréale que le blé (dont le seitan est déjà issu)
- Excellent pour ceux/celles qui désirent diminuer leur consommation de viande. (le poisson, très proche des végétaux est déjà une première solution)
- Se conserve facilement

AVANTAGES PAR RAPPORT A LA VIANDE

- Le prix
- Pas de cholestérol
- Beaucoup moins de purine et toxines
- Ne donne pas d'acide urique
- Plus près du centre, donc plus facile à équilibrer
- Plus écologique
- Donne moins d'acidité
- Se conserve facilement

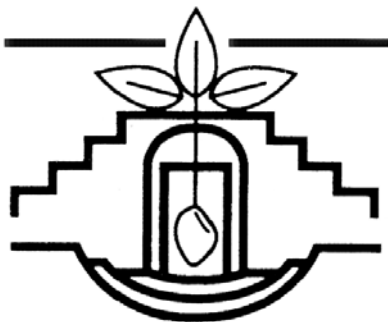
■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

TABLEAU COMPARATIF DU SEITAN PAR RAPPORT A LA VIANDE (EN %)

	Seitan	Bœuf	Porc
Protéines	24,7	20	16
Hydrates de carbone	3,7	0	0
Matières grasses	0,30	13	24
Minéraux	1,05	2,03	2,12
Sel (NaCl)	0,78	4,5	4,5

Valeur calorifique en Kcal	110,52	192	280
Valeur calorifique en K joules	462,72	814	1172

Tiré de "Le gluten, viande végétale" de Geneviève Galand, Coll. "L'Ordre de l'Univers"



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Le Tempeh

Aperçu théorique

Le tempeh est d'origine indonésienne, où il est consommé depuis des siècles. C'est une préparation lacto-fermentée, donc très digeste, bien plus digeste que la fève de soja qui en est l'origine.

- Très riche en protéines, plus que la viande et le fromage
- Contient tous les acides aminés essentiels
- Bonne source de vitamines B6 et B12
- Pas de cholestérol ni graisse saturée
- La bactérie utilisée, Bacille subtil ou Rhizopus, produit des agents anti-bactériens qui agissent comme des antibiotiques naturels, inhibant la multiplication de certaines bactéries.
- Augmente la résistance du corps et améliore l'immunité
- Simple et rapide à cuisiner
- Versatile, il peut être utilisé: sauté, à la vapeur, en friture, dans le potage, avec des légumes, des légumineuses ou des algues, dans la salade, ou en tartinade

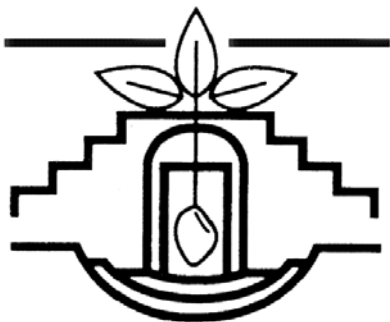
Conservation:

De 1 à 3 semaines au frais

Peut se congeler

Le noircissement qui peut apparaître (dû au développement des spores) ne nuit en rien à ses propriétés, mais lui donne une saveur plus accentuée.

Ne pas consommer si une moisissure rouge ou orange apparaît !



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Le Tofu

Aperçu théorique

Le tofu est riche en protéines faciles à assimiler, et de ce fait peut nous fournir surtout au début d'une reconversion alimentaire à tendance macrobiotique, les protéines indispensables, lorsque le corps ne sait pas encore bien utiliser celles des céréales complètes et des légumineuses.

Sa richesse en lysine en fait le complément idéal des céréales.

Valeur nutritive: peu de calories, pas de cholestérol, 80% des lipides sont non saturés, dont plus de 50% formés à partir d'acide linoléique auquel on attribue tout comme à la lécithine des propriétés biologiques particulières dans notre métabolisme.

Le tofu est un excellent pourvoyeur de minéraux comme le fer, le phosphore, le calcium, le potassium, le sodium.

Il fournit les plus importantes vitamines du groupe B, la vitamine E et la choline qui joue notamment un rôle dans l'utilisation des lipides par le foie.

Son prix:

A la portée de toutes les bourses.

Sa fabrication:

A la portée de tout amateur de cuisine.

Utilisation:

Son goût étant neutre, il doit être la plupart du temps apprêté. Il s'harmonise d'ailleurs avec toutes les saveurs.

Très versatile, il peut être utilisé tel quel, sauté, à la vapeur, en friture, dans le potage, en sauce, avec des légumes, des légumineuses ou des algues, dans la salade, en tartinades, et même en dessert.

Conseil:

Au minimum ébouillantez-le, car cru il peut avoir un effet refroidissant pour les reins et la libido

- Se consomme surtout au printemps et en été car assez yin
- Le tofu séché s'utilise en toute saison; il se conserve plus d'un an
- Très facile à digérer

Recommandé:

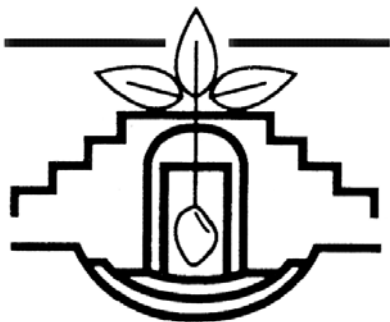
- pour les personnes qui changent de nourriture
- pour les sportifs
- pour les enfants
- pour les personnes âgées

Conservation:

Au frais

Nature: immergé dans de l'eau que l'on change tous les jours, environ 1 semaine.

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Le Natto

Aperçu théorique

NATTO = SOJA FERMENTE

Les Japonais mangent beaucoup de natto, comme les Européens mangent du fromage.

Au Japon, le natto est l'aliment fermenté à base de soja le moins cher après le tofu.

C'est une nourriture modeste, mais très riche en protéines végétales qui a beaucoup de succès, surtout depuis l'apparition de la première vache folle au Japon en 2001.

Le natto est très riche en protéines, contient tous les acides aminés essentiels, et a en même temps beaucoup de vertus et de vitamines.

Le natto garde l'aspect ovale du soja habituel, sa couleur est beige foncé, suivant la sorte de soja, il dégage une odeur de bon vieux camembert et forme de beaux filaments lorsqu'il est mélangé.

En Suisse, nous trouvons le tofu dans les magasins de produits naturels ou les supermarchés facilement, ce qui n'est pas encore le cas pour le natto.

QU'EST CE QUI FERMENTE?

La bactérie "Natto" fait fermenter la protéine contenue dans le soja, ce qui lui confère ses fameux filaments. La fermentation, due à une bactérie, a été découverte par M. Kikuiji Yabe, étudiant au cours de maîtrise d'agronomie en 1894.

La bactérie "Natto" a été découverte en 1905 par Dr. Makoto Sawamura docteur en agronomie et a été appelée "Bacillus Subcillus Natto Sawamura". Elle fait 2,33 microns de long et 1 micron de large; pour se préserver, elle se transforme en spore.

Cette bactérie "Natto" existe aussi bien dans l'air que dans la terre, mais la plus grande concentration se trouve dans la paille de riz, avec d'autres germes banaux.

Les germes banaux sont éliminés lors du séchage de la paille au soleil, mais la bactérie "Natto" survit à l'état de spore et subsiste même à une température de 100°C.

Aidée par l'humidité et la chaleur, la bactérie "Natto" prolifère jusqu'à environ 10 millions pour une seule paille.

Lorsqu'elle entre en contact avec le soja, elle se nourrit de sa protéine qu'elle transforme en acide glutamique pour donner cet aspect gluant. Cet aspect est la mucine qui se trouve aussi en dehors du natto: Dans le légume okura et dans les algues. La mucine sert à préserver la peau jeune: Le natto est ainsi une des clés de la conservation d'une peau jeune ainsi que de la longévité en général.

La bactérie "Natto" ne fermente pas lorsqu'un décolorant, un anti-putride ou un pesticide est présent dans le soja, donc aucun produit chimique n'est ajouté.

Le natto est un aliment sain: 1 gramme contient 500 millions à 1 milliard de bactéries "Natto" vivantes qui ne laissent aucune place aux bactéries causant le pourrissement.

Comparée aux germes banaux, la bactérie "Natto" est très résistante aux changements brusques de milieu: Par exemple elle continue à vivre même dans un incendie, ou 10 minutes dans de l'eau bouillante, elle résiste aux acides (estomac), aux alcalins (intestins) et survit dans ces milieux pendant une semaine (Bifidus: deux jours).

La bactérie "Natto" n'empêche pas seulement la prolifération des bactéries pathogènes, mais en même temps, elle participe au bon fonctionnement du corps et aide la multiplication des bonnes bactéries.

La première trace trouvée de natto dans l'histoire du Japon, date de l'ère d'Asuka (630-583 ap. J.C.), plus exactement, en 593 ap. J.C. à l'époque où l'Empereur Shôtoku-Taïshi régnait.

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■

François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève

Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

COMPARAISON ENTRE DIFFERENTS PRODUITS A BASE DE SOJA

Produits à base de soja	Energie	Protéine	Lipide	Sucre	Fibre	Calcium	Fer	Sodium	Potassium	Vitamine A (Carotène)	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine C
Elements nutritifs	Kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	micron g	mg	mg	mg
soja sec	417	35,3	19	23,7	4,5	240	9,4	1	1900	12	0,03	0,3	-0,01
soja cuit	180	16	9	7,6	2,1	70	2	1	570	6	0,22	0,09	30
tonyu (lait de soja)	46	3,6	2	2,9	0,2	15	1,2	2	90	0	0,03	0,02	0
miso (paté de soja)	217	17,2	10,5	11,3	3,2	150	6,8	4300	930	0	0,04	0,12	0
tofu	58	5	3,5	1,7	0	90	1,1	4	140	0	0,1	0,04	0
kinako (poudre de soja)	437	35,5	23,4	26,4	4,6	250	9,2	1	1900	0	-0,01	0,26	0
natto	200	16,5	10	9,8	2,3	90	3,3	2	660	0	0,07	0,56	0

VERTUS MEDICINALES

Les éléments du natto et leur fonctionnement d'après "The Neighbor" / décembre 1995

Saponine:	Evite: maladies des vieillards, éléments cancéreux, constipation, obésité. Anti-âge
Lécithine:	Evite: maladie des vieillards, artérioscléreuse
Acide linoléique:	Evite: maladie des vieillards, cholestérol
Niacine:	Evite: éléments cancéreux
Fibres végétales:	Evite: cancer du gros intestin, cholestérol
Protéine:	Evite: cholestérol, hypertension
Fer:	Hématopoïèse
Vitamine B:	Récupère de la fatigue, conserve une belle peau, donne plus de résistance physique
Vitamine E:	Conserve une peau belle, anti-âge
Vitamine K:	Effet coagulant
Calcium:	Prévient l'ostéoporose, disperse le stress
Potassium:	Evite: l'hypertension. Aide à l'évacuation du sodium
Inhibition de la trypsine:	Evite & soigne le diabète
Nattokinase:	Prévient l'embolie
Oligosaccharide:	Conserve une belle peau, soigne l'estomac
Biotine:	Nourrit les cheveux
Ferment de la protéase ou de l'amylase:	Veille à la digestion et au bon fonctionnement de l'intestin

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
 François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
 Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

EFFETS

- **L'embolie**

Le Dr. Hiroyuki Sumi qui a découvert cette enzyme capable de dissoudre l'embolie l'a nommée "nattokinase". La nattokinase est synthétisée grâce au soja et à la bactérie "Natto" mais on ne la trouve ni dans le soja ni dans d'autres aliments à base de soja. Il a provoqué artificiellement une embolie en plaçant du natto à la température corporelle: Il est arrivé que la partie en contact avec le natto ait commencé à fondre, ce qui montre que le pouvoir de dissolution du natto est très grand.

- **L'ostéoporose**

Cette maladie est 7 fois plus fréquente chez les femmes qui ont eu leur ménopause que chez les hommes. Dans 100g de natto il y a 90mg de calcium; pris avec une protéine de bonne qualité, le calcium est mieux assimilé. La vitamine K, qui aide la formation des os est contenue dans le natto des centaines de fois plus que dans d'autres aliments.

Ayant comparé deux régions, l'une où l'on mange beaucoup de natto et l'autre où l'on en mange moins, on a observé une baisse de l'ostéoporose dans la région où on mange plus de natto.

- **Les germes infectieux**

Le Dr. Hiroyuki Sumi a fait l'expérience de cultiver la bactérie "Natto" avec des germes infectieux. Le natto bien fermenté n'a jamais pourri, parce qu'il fabrique une substance résistante aux bactéries causant le pourrissement. En mettant des germes infectieux tels que salmonelle, typhus et O157 (sorte de colibacille) dans le bouillon de culture filtré de natto, le résultat a été que les germes infectieux ont été maîtrisés.

Dans le passé, on soignait efficacement la dysenterie avec le natto.

La bactérie "Natto" maîtrise aussi les intoxications alimentaires et le choléra.

- **La grippe**

Le thé au natto, est efficace contre la fièvre due à la grippe ou à l'amygdalite.

Mettre du natto dans un verre, ajouter de l'eau chaude (environ 40°C) et boire.

- **L'anémie**

Dans 200g de natto, il y a plus de 3mg de fer et aussi de la vitamine B12 indispensable pour l'anémie pernicieuse.

- **Le diabète**

Le natto contient beaucoup de vitamine B2, des fibres végétales et de la lécithine. La lécithine aide la sécrétion de l'insuline.

Le natto contient en outre l'inhibiteur de trypsine qui augmente la sécrétion de l'insuline.

- **L'alcool**

Dans le ferment de natto, il y a un élément qui décompose l'alcool.

D'après ce fonctionnement, en mélangeant d'autres produits, une compagnie japonaise a fabriqué une boisson qui baisse le taux d'alcoolémie dans le sang en 1 ou 2 heures jusqu'à pouvoir passer l'alcooltest.

- **L'allergie**

De nos jours, la plus grande cause des allergies sont les additifs.

Au Japon, les trois causes les plus fréquentes d'allergies sont le lait, les œufs et le soja. Avec le lait et les œufs, la cause allergique baisse si on les chauffe. Mais avec le soja, la cause allergique est contenue dans la globuline et ne baisse pas en chauffant. Ce sont surtout l'huile de soja, et l'okara (ce qui reste après la fabrication du tofu) qui sont les causes d'allergies. Avec les aliments à base de soja tels que le natto, le tempeh, le miso et le tofu la réaction allergique est très faible. C'est peut-être parce que ces aliments sont cuits plus longtemps ou sont fermentés, et qu'à l'aide des bactéries, la cause d'allergie se désintègre.

Sauf dans le cas de très forte allergie, le natto peut être consommé.

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■

François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève

Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>

- **Le cancer et le SIDA**

Les chercheurs ont remarqué que dans certaines régions où l'on consomme beaucoup de soja (sous forme de natto ou autres), il y avait moins de cas de cancer du poumon, ou du gros intestin.

Après de nombreuses expériences, on a découvert une substance contenue dans le soja appelée saponine qui empêche les cellules cancéreuses de se développer.

Par exemple, pour le cancer du gros intestin, la saponine fait évacuer rapidement les nourritures digérées empêchant les éléments nuisibles d'adhérer aux parois tout en les aspirant.

Le Dr. Kazuyoshi Okubo, professeur à l'université de Tohoku, qui a mené cette recherche, s'est aussi intéressé à l'effet de la saponine sur le SIDA.

Le résultat de l'expérience s'est montré très positif: La saponine empêche la prolifération du virus; cependant le problème de la saponine est qu'elle est soluble dans l'eau et aussi qu'elle est facilement désintégrée par la chaleur. Le natto qui peut être mangé sans être cuit garde beaucoup plus de saponine que le tofu ou les autres produits de soja qui nécessitent la cuisson.

En 1963, le Pr. Yukio Kameta de la faculté de pharmacie de l'université de Kanagawa a fait une expérience sur des souris:

Il a implanté des cellules cancéreuses sous la peau des souris. Après 2-3 jours, il a administré la bactérie "Natto" à l'un des côtés de l'aine. Deux jours plus tard, dans la partie avec la bactérie natto, les cellules ne s'étaient développées qu'à moitié ou même pas du tout, en comparaison avec l'autre côté qui n'avait pas reçu de bactérie "Natto" et où les cellules s'étaient largement développées.

- **La sénilité**

Le natto contient beaucoup de lécithine.

La choline contenue dans la lécithine fabrique de l'acétylcholine qui se trouve dans le cerveau.

Les gens atteints de la maladie d'Alzheimer ont un manque de cette acétylcholine.

L'œuf contient aussi beaucoup de lécithine, mais aussi du cholestérol. Les japonais mangent parfois le natto avec du riz, le tout, arrosé d'un œuf cru, ainsi l'acide linoléique contenu dans le natto neutralise le cholestérol, ce qui fait que cette façon de manger est un très bon anti-Alzheimer.

- **Les hémorroïdes**

La cause des hémorroïdes est l'embolie: Le nattokinase a le pouvoir de faire fondre l'embolie:

Il y a le cas d'un homme de 46 ans souffrant d'hémorroïdes qui saignaient souvent. Il a essayé alors le natto: Il lavait son derrière et mettait la viscosité du natto; il a aussi commencé à en manger, ce qu'il ne faisait pas auparavant: Après trois jours de traitement, le saignement s'est arrêté.

- **La constipation**

Le natto a aussi le pouvoir d'aider à l'évacuation des fèces.

- **Les spermatozoïdes**

Le spermatozoïde est composé à 60% d'aruginine (une sorte d'acide aminé). L'aruginine qui fait la force des spermatozoïdes se trouve en grande quantité dans le natto.

- **L'oxygène actif et l'anti-oxydation**

L'oxygène actif est fabriqué par une molécule d'oxygène très active. Les globules blancs et les macrophages combattent les corps étrangers avec l'oxygène actif.

Mais parfois, au lieu de nous protéger, l'oxygène actif nous attaque à cause d'un trouble d'oxygène. Il blesse les cellules, coupe la chaîne d'ADN, devient cause de cancer ou empêche le bon fonctionnement des enzymes.

Ces problèmes interviennent avec l'âge et les maladies de vieillards, mais il existe dans notre corps des anti-oxydants tels que le tocophérol, entre autres. Le natto en contient 0,9mg pour 400mg ce qui lui donne le pouvoir de rajeunir les cellules.

- **L'alvéolyse**

Faire du natto un pâte en le mâchant, le coller sur la gencive enflée, et le laisser jusqu'à dispersion du pâte. Le lendemain, l'inflammation est déjà calmée et peut être guérie en trois jours.

- **La mémoire**

Dans le natto, il y a une grande quantité de lécithine nécessaire pour la fabrication de l'acétylcholine (l'élément neuro-transmetteur) ce qui augmente la mémorisation.

- **L'élimination de la radio activité**

En 1945, lorsque la bombe atomique est tombée sur Nagasaki, un homme qui s'était réfugié dans une cave à miso a survécu en mangeant du miso. Cet homme s'en est sorti sans séquelles radioactives. Cette histoire est relatée dans "The book of Miso" (le livre du miso) de W. Whutleff et A. Aoyagi. Les aliments fermentés à base de soja ont le pouvoir de neutraliser la radioactivité.

QUAND FAUT-IL EVITER DE MANGER DU NATTO

Le natto possède de nombreuses vertus médicales, mais il existe un cas pour lequel le natto est déconseillé: Pour toute personne prenant un anti-coagulant (Warfarine) qui atténue le fonctionnement de la vitamine K. Manger du natto diminuerait ou ferait perdre son efficacité au médicament.

L'ENNEMI REDOUTABLE DE LA BACTERIE "NATTO"

C'est le bactériophage.

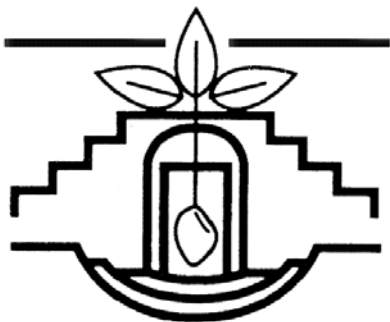
Il est simplement constitué d'un gène d'acide nucléique entouré d'une membrane de protéine; il ne fait que dériver dans l'air ou dans l'eau à la recherche d'une matière pourrie ou fermentée à contaminer, puisqu'il n'a aucune faculté propre de prolifération ou de croissance.

La bactérie "Natto" est la seule bactérie contaminée par le bactériophage: si un seul bactériophage attaque la bactérie natto, en moins d'une heure, les grains deviennent humides, et la viscosité se perd, signe que cela ne fermente plus, mais pourri.

Dans la plupart des natto peu ou pas du tout gluants, le bactériophage est découvert.

Au Japon, quand un lot de natto est contaminé dans une usine, tout le lot est débarrassé et toute l'usine désinfectée jusqu'au sol bétonné à l'extérieur.

Tiré d'un travail de mémoire de Misa TAKEISHI



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Le Miso

Aperçu théorique

MI - SO se traduit littéralement par "source de goût".

Quoique sa consonance le fasse résonner comme un produit japonais, le miso est un aliment très ancien dont on trouve des traces tant en Afrique et en Amérique du sud qu'en Orient. Cette observation alliée au fait qu'il soit parvenu jusqu'à nous laisse présupposer de son importance pour la santé des êtres humains.

Qu'en est-il, et que pouvons-nous faire aujourd'hui avec le miso?

Le miso est une pâte obtenue par fermentation lactique et composée de soja, le plus souvent d'une céréale, et de sel marin. Il en existe plusieurs variétés (où la proportion des ingrédients ou le temps d'incubation changent), chacune ayant un goût et un effet particuliers.

Le miso est un aliment très concentré considéré en cuisine macrobiotique comme un spécifique, c'est-à-dire comme un aliment qui, par sa composition et à sa fabrication soignées, aide à la guérison de la maladie ou à la dynamisation de nos organes ou fonctions.

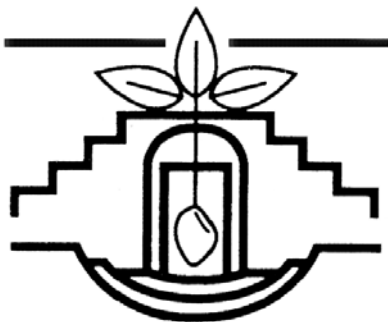
De par la complémentarité existant entre la céréale et le soja, la présence de sel marin et le processus de fermentation lactique, le miso offre de multiples qualités:

- Source de protéines végétales de très haute qualité, contenant tous les acides aminés essentiels et d'assimilation très facile
- Grâce à sa richesse en enzymes, le miso ouvre l'appétit et stimule la digestion
- Il soigne, refait et renforce la flore intestinale
- Durant le temps d'incubation (allant de 6 mois à trois ans), la lacto-fermentation décompose la céréale et le soja, tout en mettant en valeur leurs propriétés
- Le résultat obtenu est un aliment se digérant facilement et d'assimilation lente, ce qui confère peu à peu à notre organisme une meilleure résistance et une plus grande endurance
- Suite aux transformations chimiques ayant lieu durant son incubation, le miso devient un aliment basique qui renforce le sang et stimule le système nerveux. Par conséquent, le miso pourvoit à l'élimination des toxines causées entre autres par un déséquilibre alimentaire, par la prise de médicaments, par la consommation de cigarettes ou d'alcool, et est un agent efficace de prévention contre la radioactivité ambiante; ou en cas de contamination par des déchets plus importants
- La bonne élimination des toxines et purines allant de pair avec la dissolution du cholestérol, ainsi qu'avec la prévention des maladies cardio-vasculaires imposent à nouveau le miso comme un aliment vivant et énergétique, efficace pour pallier aux maladies de dégénérescence de notre époque
- Côté apparence, le miso aidant à la régénération intérieure, participe aussi bien évidemment à l'amélioration de notre éclat extérieur, c'est à dire à la qualité de notre de peau.

En résumé, le miso s'impose comme un aliment vivant et énergétique, efficace pour pallier aux maladies de dégénérescence de notre époque.

Juste ajouté en fin de cuisson (sans sel) des soupes, potages, consommés, plats de légumes ou sauces, par exemple; le miso peut trouver quotidiennement une place dans nos repas.

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Le Gomasio

Aperçu théorique

GOMA - sésame, SIO - sel

Le gomasio est un condiment et sa préparation est un art.

Les proportions changent suivant les besoins personnels et les variations de l'environnement, mais en moyenne: 1 /14

On mout ensemble le sésame (qui a été lavé) et le sel marin, qui ont été grillés séparément avec une bonne flamme en faisant attention à la couleur.

Par cette mouture, chaque grain de sel est enrobé par l'huile du sésame et grâce à cela, le sel est conduit jusque dans l'intestin, sans être absorbé au niveau de la muqueuse ou de l'estomac (meilleure alcalinisation du sang).

Le fait de griller le sel le rend plus sec et plus yang, et se combine mieux avec le sésame.

Utiliser un suribachi et non pas un moulin à café.

Moudre jusqu'aux $\frac{3}{4}$.

Le gomasio ne doit pas avoir le goût salé brut.

Il peut se garder 15 jours, voir plus.

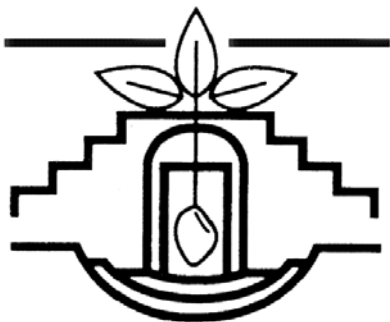
Buts :

- C'est une bonne façon d'absorber le sel sans créer la soif
- Stimule et renforce l'intestin
- Aide à digérer les céréales complètes parce qu'il stimule les sécrétions de suc gastriques (sel marin)
- Stimule tout le métabolisme
- Neutralise l'acidité, alcalinise le sang, donc révèle la fatigue et redonne de l'entrain
- Crée une bonne balance yin-yang dans le corps tout en renforçant l'immunité naturelle
- Aide à prévenir les maladies, sauf si consommé en trop grande quantité (maximum environ 1 cuillère à thé par jour)
- Stimule le système nerveux, car le sésame est riche en acides gras non saturés et en lécithine

En plus, il est bon en cas de, et entre autres:

- Nausées
- Vomissements
- Maux de tête devant
- Refroidissements
- Maux de dents

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■
François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève
Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

Le Kouzou

Aperçu théorique

Fécule blanche extraite de la racine d'une plante sauvage. C'est une variété d'amidon à caractère yang, utilisée comme gélifiant dans la préparation de sauces et comme remède dans la pharmacopée macrobiotique et chinoise.

Le kouzou (nom scientifique : *Pueraria Montana*) est à ne pas confondre avec l'arrowroot (*Marantha Arundinacea*).

La plante appartient à la famille des papilionacés. Le kouzou est une plante originaire d'Asie du Sud Est, présente au Japon en Chine, au Cambodge, aux Philippines, en Inde. Au Japon elle pousse surtout en haute montagne, mais on la trouve également dans la plaine et dans plusieurs îles.

Le kouzou dans la cuisine japonaise est le pendant de la fécule de pomme de terre ou de maïs, de la gélatine ou de l'arrow-root chez nous.

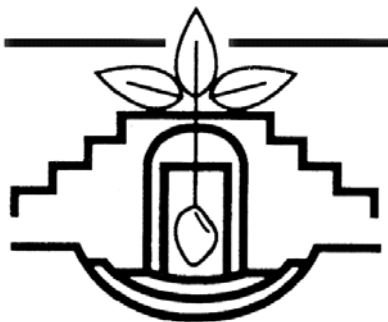
On l'y utilise plus particulièrement pour:

- Épaissir les liquides
- Lier les sauces et les potages
- Donner cette sensation délicate

Le kouzou est une source d'énergie qui se consomme lentement, il fortifie et régularise la digestion et en marge de l'alimentation macrobiotique proprement dite, il peut être précieux pour chacun de connaître les vertus curatives du kouzou.

Le kouzou est indiqué dans les cas suivants:

- Excès d'acidité
- Fatigue générale
- Manque de vitalité
- Problèmes intestinaux
- Rhumes
- Fièvre
- Difficulté à prendre des nourritures solides
- Muqueuse digestive irritée



Le Grain de Vie

Santé - Vitalité - Bien-Être

A R T I C L E S

L'Umeboshi

Aperçu théorique

Ume = prune | Boshi = séchée
En réalité c'est une variété d'abricot.

- Elles ne mûrissent jamais bien sur l'arbre, tombent avant leur maturité, sont impropres à la consommation et même toxiques.
- Elles ont été transformées pour donner des effets médicaux puissants et remarquables.
- Elles sont exposées au soleil et à la nuit pendant plusieurs jours.
- Elles sont mises en lacto-fermentation avec des feuilles de shiso pendant au moins 6 mois.
- Les meilleures sont celles qui ont 6-7 ans: une seule peut arrêter une diarrhée. (Comme quoi la date de péremption est parfois artificielle !)

EFFETS

- Alcalinisant: 10g d'umeboshi peuvent neutraliser les acides de 100g de sucre.
- Haute teneur en acide citrique: facilite l'absorption par l'intestin grêle des minéraux alcalins (fer, magnésium) en provenance d'autres aliments
- Contient elle-même des minéraux alcalins tels que: calcium, manganèse, potassium, qui, digérés en présence d'acide citrique permet leur absorption
- L'acide citrique élimine l'acide lactique dans le sang et les tissus
- Efficacité antiseptique et antibiotique:
 - avec 6g on détruit les germes de dysenterie
 - avec 9g on peut détruire des staphylocoques
 - effet bactéricide sur l'agent de la tuberculose
- Acide pitrique: soutient et stimule la fonction du foie
- L'umeboshi aide à éliminer les produits chimiques de notre corps
- Acide catechin: accélère le péristaltisme intestinal
- Effet antiseptique: facilite la digestion des protéines
- Acide pectique: effet laxatif

Résumé:

1. Prévention de la fatigue (causée par l'acidité)
2. Prévention de la sénilité; le vieillissement est un phénomène d'oxydation, de "rouille"
3. Stimulation de la désintoxication: stimule les cellules des reins et du foie (lacto-fermentation), chargés tous deux de la désintoxication

Influence combinée de ces trois derniers effets physiologiques:

- **Rajeunissement**
- **Désintoxication**
- **Accroissement de la vitalité**

Se présente sous quatre formes:

- Prunes entières (plus médicinales)
- En purée (plus facile à utiliser à la cuisine)
- En jus, comme assaisonnement
- En toutes petites pastilles à sucer, pratique en déplacement

■ Le Grain de Vie ■ Santé - Vitalité - Bien-Être ■

François GISEL - 9, chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat - Genève

Téléphone: 022 343 54 90 - Fax: 022 300 32 79 - <http://www.graindevie.org>