

# i-health

Das Schweizer Gesundheits-Magazin

## Purifier et détoxifier

**4** **Pierre  
angulaire**  
la bonne  
purification

**Purification**  
contre le jeûne

**Le nettoyage  
intestinal**

**Réguler le poids**  
avec une bonne nutrition

**Protéines végétales**  
le bon choix

**Avec test immédiat :**  
«Quel est mon taux d'acidité réel?»



Édition 03/2017

**Mentions légales**

© 2017 éditions i-health

Dr. Alfred Gruber, 9445 Rebstein, Suisse

[info@i-health-verlag.ch](mailto:info@i-health-verlag.ch)

[www.i-health-verlag.ch](http://www.i-health-verlag.ch)

Cet ouvrage, ainsi que tous ses constituants, est protégé par les droits d'auteur. La publication d'extraits ou de l'intégralité de cet ouvrage est possible, moyennant le fait d'en citer la source.

Édition 03/2017

# SOMMAIRE

<b>La purification et la détoxification</b>	04
<b>Désintoxication - Exigeant et efficace</b>	06
<b>Purifier et se sentir bien</b>	06
<b>Êtes-vous acide ? Auto-test</b>	06
<b>Les toxines sont des vecteurs de maladies</b>	08
<b>Alimentation qui encrasse l'organisme</b>	09
<b>Toxines dans l'organisme</b>	10
<b>Jeûner en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise)</b>	12
<b>Une bonne cure de détoxination 4 piliers</b>	14
<b>Nettoyage intestinal Fibres pour les intestins</b>	16
<b>Structure de la flore intestinale</b>	18
<b>Régulation du poids et de l'intestin</b>	19
<b>Protéines Les substances auxquelles nous devons notre existence</b>	20
<b>Les protéines ne sont pas toutes les mêmes</b>	21
<b>La solution : les protéines végétales</b>	22
<b>Protéines Quels sont leurs rôles?</b>	24
<b>Ai-je besoin de protéines végétales ?</b>	24
<b>Les Protéines augmentent les bienfaits de votre alimentation</b>	26
<b>Désintoxication du milieu Après MTC</b>	28
<b>Programme de désintoxication Comment ça marche ?</b>	30



# Purification et désintoxication

**Voulez-vous ...**  
vous purifier et vous  
détoxifier?  
Perdre du poids ?  
Assainir l'intestin ?  
Vous sentir bien ?



Voici quelques conseils d'experts  
qui vous aideront rapidement à vous  
remettre sur pied.

L'alimentation de la civilisation moderne, le stress, le harcèlement moral, l'électromog, la mobilité omniprésente et les nombreux autres facteurs influents, mettent l'organisme à rude épreuve. Ce dernier s'engraille, s'acidifie et doit inéluctablement stocker de nombreuses toxines. Votre corps ne suit plus !

Il y a environ 150 ans, à l'époque où l'électricité, les machines, les véhicules, les multimédias et toutes les technologies semblables n'existaient pas encore, l'organisme possédait encore les capacités qu'il avait acquises au cours des centaines de milliers d'années. Un bon siècle plus tard, notre corps n'a guère besoin de ces facultés, car qui souffre encore de froid ou de faim, qui doit travailler dehors par tous les temps et est exposé à plein régime, presque sans défenses, aux virus, aux bactéries et aux autres agents pathogènes ? En tout cas, ces fatigues physiques sont désormais rarissimes dans la civilisation occidentale.

En résumé : notre corps est capable d'accomplir beaucoup de choses dont il n'a aujourd'hui pratiquement plus besoin. En revanche, il n'a pas pu apprendre aussi rapidement à se défendre contre ces agressions actuelles ! Cela prendra quelques millénaires. Par conséquent, notre système biologique, le corps donc, génère de nombreuses zones à problèmes, de nombreuses charges ainsi que de nombreux déchets qui se fixent dans l'organisme à cause des troubles du métabolisme. Nous devons lui venir en aide ! Il est temps de le détoxifier ! Les experts recommandent d'effectuer une détoxification et une purification vraiment complète une fois par an, tout en veillant en permanence à offrir suffisamment de possibilités à l'organisme de se débarrasser de ses ballasts tout au long de l'année. La désacidification, le fait d'ajouter des bases et des substances vitales, les mouvements, le fait de planifier des moments de régénération et de garder l'intestin sain en constituent des occasions adéquates.

Lisez ici les conseils les plus importants.

### Qu'est-ce qui cause l'acidité, les toxines et les maladies ?

Une mauvaise alimentation, le stress, la pollution électromagnétique, le manque d'exercice, les préoccupations et les besoins !

### Quelles solutions s'offrent à vous ?

Désintoxiquez-vous et désacidifiez votre organisme, ajoutez régulièrement des bases et des substances vitales, planifiez des mouvements et des moments de régénération, nettoyez naturellement les intestins et gardez la forme.

i

# Désintoxication - Exigeant et efficace !

**A**fin d'obtenir la capacité de régénération du corps en position verticale, il faut le désintoxiquer de temps en temps. Grâce à la détoxification, dites adieu aux kilos superflus, aux toxines sous forme d'acides et aux dépôts. Les organes sont nettoyés et les matières organiques telles que les métaux lourds indésirables, les produits chimiques (par exemple les résidus de médicaments) et autres sont éliminées. Pendant la période de désintoxication, il est recommandé de reconstituer les quantités de substances vitales de l'organisme. Les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les substances végétales secondaires, et de nombreuses autres substances encore, font donc partie du programme quotidien. Une cure dépurative d'au moins quatre semaines est très facile à réaliser.

Dans l'idéal, il faut la combiner avec des compléments alimentaires et / ou des boissons diététiques, devant posséder plusieurs caractéristiques importantes. Ils sont adaptés comme introduction à un régime alimentaire sain et saturé en composants basiques.

### Purifier et se sentir bien

Une cure de désintoxication est un moment simple, mais exigeant pour votre corps. Pour cette raison, il convient d'examiner certains aspects par rapport aux besoins de l'organisme au cours de cette période de transition. Mais par-dessus tout, nous devons passer au crible les risques que représentent les impuretés et l'acidité.

### Êtes-vous acide ?

#### Testez sans plus tarder...

Testez vous-même à quel point votre organisme est encrassé, particulièrement son taux d'acidité. Non, ce n'est pas le moment d'aller aux toilettes. Votre urine ne nous intéresse pas ici, nous voulons connaître votre peau, savoir comment elle réagit face au « stress ». Cela nous permettra de déterminer rapidement l'acidité de votre peau. Pour ce faire, libérez votre avant-bras. Tracez avec le pouce de la main opposée, avec son ongle, un sillon fort, puissant et peut-être quelque peu douloureux (éraflure) sur 10-15 cm sur le côté inférieur (sur la peau blanche) de votre avant-bras.

Observez maintenant pendant quelques minutes ce qu'il advient de l'éraflure. On y perçoit généralement cinq niveaux différents :

1. L'éraflure disparaît complètement au bout de quelques minutes - elle devient à peine acide.
2. L'éraflure est clairement visible après quelques minutes, mais reste assez blanche - elle devient légèrement acide
3. L'éraflure est clairement visible après quelques minutes et rougit - hyperacidité
4. L'éraflure réagit après quelques minutes en créant un bourrelet (saucisse) et il y a une élévation marquée au niveau du site de l'éraflure - une forte acidité
5. L'éraflure est boursouflée et provoque des pustules (de petites bulles) et peut même commencer à démanger - massivement acidifié.



Quelles conséquences en tirez-vous sur votre état de santé ?



*Santé*  
& bien-être



# Les impuretés sont vectrices de maladies

i

Les impuretés sont toutes des produits de déchets métaboliques et des toxines absorbées dans l'organisme, dont le corps ne peut pas se débarrasser lui-même ou alors de la mauvaise façon. Il les stocke généralement et nuit ainsi à tout l'organisme.

**D**éfinissons-le avant toute chose : les impuretés, c'est quoi au juste ?

Fondamentalement, une impureté est toujours quelque chose qui devrait être évacué du corps ! Néanmoins, cela ne signifie pas que tout ce qui est stocké au mauvais endroit dans l'organisme, constitue la même impureté ! Les toxines peuvent être des substances très différentes.

La médecine alternative définit les toxines comme étant les acides neutralisés par l'organisme et généralement accumulés dans les tissus. La plupart de ces substances sont formées au cours du processus de digestion. Mais des acides se produisent également à l'intérieur de l'organisme pendant les tensions, le stress, l'effort mental etc. À cela

s'ajoutent la pollution de l'environnement, la pollution électromagnétique, les douleurs de toutes sortes, ainsi que d'autres effets négatifs sur notre corps.

Un grand nombre de ces toxines sont stockées dans notre tissu conjonctif. Mais elles se trouvent également dans les vaisseaux sanguins, notamment sous la forme de cholestérol oxydé. Cette forme est appelée l'artériosclérose et provoque souvent des crises cardiaques et des attaques cérébrales.

D'autres résidus solides typiques se trouvent dans des pierres (vessie, rein, vésicule biliaire). Ce genre de toxines comprend également les cristaux d'acide urique, qui conduisent généralement à la goutte et aux calculs rénaux.

Si vous avez les phalanges raides, un dos raide et d'autres articulations raides le matin suivant une nuit bien



# Cela provoque un engrassement par les acides ingérés

arrosée, c'est également un signe de la présence de toxines emmagasinées sous forme d'un taux d'acidité trop élevé.

Bien sûr, la graisse sous forme d'obésité, est aussi une sorte d'engrassement.

Les toxines ont désormais des raisons multiples. Trop ou trop peu d'exercice, trop de pollution électromagnétique, trop de stress, trop de compétitivité, le harcèlement moral, la discorde psychique et beaucoup d'autres raisons doivent être citées. L'une des raisons principales en est en tout cas une mauvaise alimentation. Ce n'est qu'avec cette optimisation que la purification, la régulation de l'acide-base et le relâchement des toxines pour le corps peuvent être en grande partie générés. Une mauvaise alimentation dérègle tous les organes digestifs et les organes destinés à l'évacuation (l'estomac, l'intestin, les reins, le foie). Cet affaiblissement provoque une réduction de la capacité de l'organisme à éliminer ses toxines par lui-même. Activez et revitalisez l'appareil digestif !

## L'alimentation qui engrasse l'organisme

Si l'on regarde la pyramide alimentaire classique, on trouve au sommet les aliments produisant des toxines ainsi que les aliments acidifiants,

alors qu'en-dessous de trouvent des aliments sains, de la nourriture purifiante et basique. La nourriture en soi ne doit pas nécessairement être basique: elle doit seulement permettre à l'organisme de stimuler la formation de bases. Malheureusement, les techniques industrielles modernes ôtent aujourd'hui à beaucoup d'aliments vitaux, basiques et sains, leur aptitude à former des bases et à purifier l'organisme. Du coup, les carottes en boîte, les pommes de terre et les frites, mais aussi les jus « sains » emballés ne favorisent absolument pas la formation de bases, ni même la purification. Bien au contraire. Une alimentation considérée aujourd'hui comme parfaitement normale, bien qu'elle engrasse

l'organisme, se compose non-seulement de produits à base de farine blanche (pâtes et pâtisserie), de viande et de produits laitiers, de confiseries, de café, de gâteaux ou de gâteaux secs, de boissons alcoolisées, de boissons gazeuses et d'énormément de produits finis, mais également d'additifs tels que les arômes, les conservateurs, les colorants, le dioxyde de carbone, les emballages en aluminium, les adoucisseurs dans les matières plastiques et bien d'autres composants qui rendent l'organisme acide et nous font assimiler de nombreux produits chimiques synthétiques ainsi que des métaux lourds indésirables ! Dans l'ensemble, l'alimentation d'aujourd'hui génère vraiment beaucoup d'impacts très négatifs.



i

- D'autres toxines se trouvent dans les pierres (rein, vessie, vésicule biliaire).
- La plupart des impuretés sont provoquées par une mauvaise alimentation !
- Il est recommandé de nettoyer, de nourrir et de revitaliser le tube digestif !

Les acides dans le corps doivent être neutralisés. Cette opération fonctionne mieux avec un apport élevé en bases. Pour ce faire, les moyens possibles sont les bains basiques, l'alimentation ou les ainsi-nommés patchs vitalisants.



## Impuretés dans l'organisme

### Les impuretés endommagent l'organisme tout entier

Or, l'homme possède un organisme doué d'une intelligence remarquable. Ses capacités sont incroyables, et ce malgré ses agressions importantes. Toujours est-il que les agressions causées par l'alimentation industrielle inadéquate se sont produites à une vitesse telle, que les dernières générations de l'humanité ne sont pas parvenues à s'adapter physiquement à ces bouleversements. L'organisme ne peut répondre que d'une seule façon, à savoir en déchargeant dans l'organisme les impuretés qu'il n'est bien sûr pas en mesure d'éliminer (reins, intestins, peau). Des dépôts se produisent alors.

Beaucoup de ces dépôts sont liés sous forme acide. Ces dépôts ont alors des propriétés directement corrosives. Ils affectent généralement les vaisseaux sanguins et les organes. Ces substances ne peuvent qu'à peine être éliminées directement par l'organisme et doivent par conséquent être neutralisées de manière ciblée.

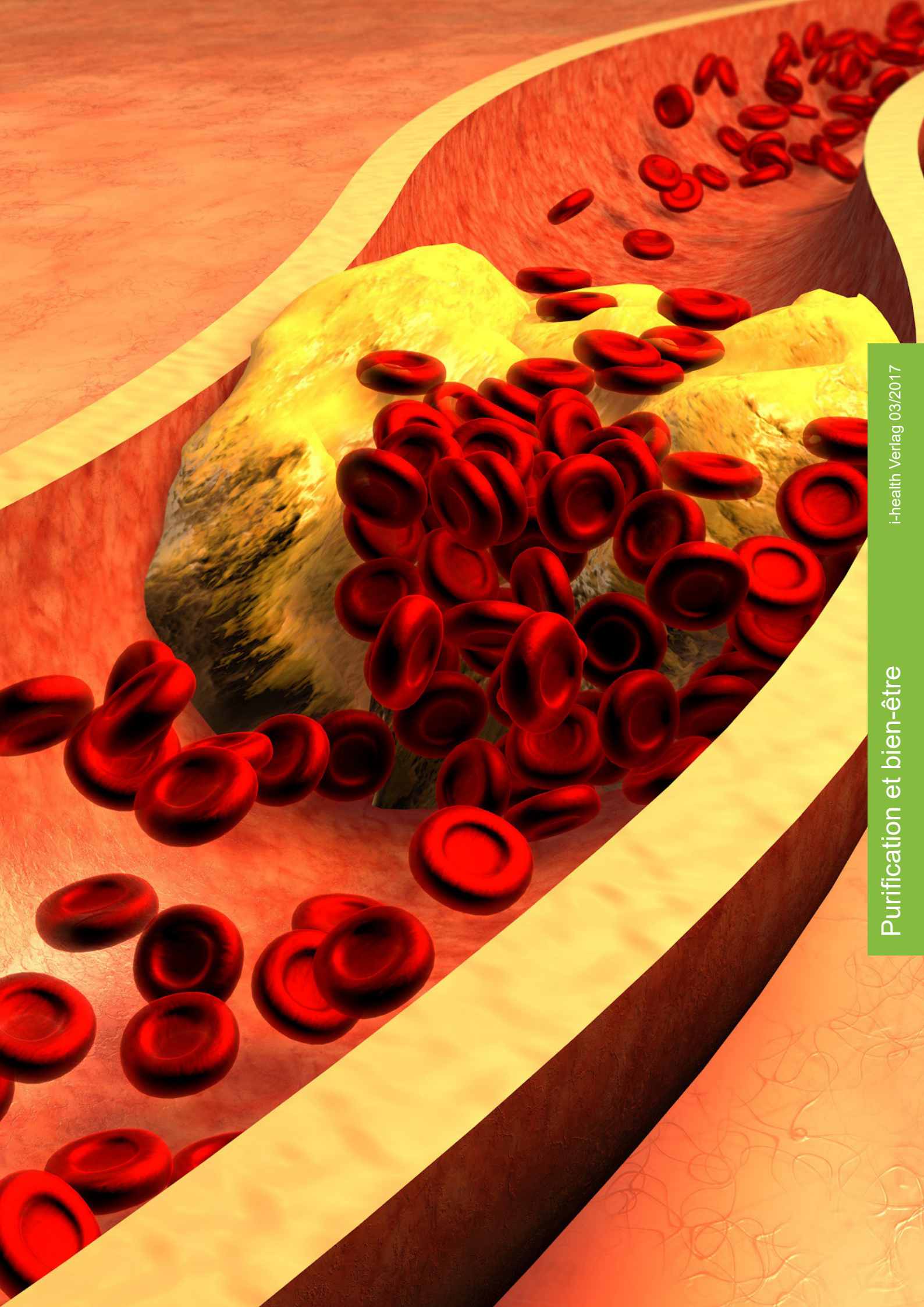
La neutralisation des acides se fait avec des bases. D'une part avec des minéraux (calcium, magnésium),

d'autre part aussi avec l'évacuation active des acides. Les bains basiques et les patchs vitalisants au bambou collés sur la plante des pieds constituent un moyen efficace d'y parvenir. A ce sujet, il existe des différences significatives entre les patchs disponibles sur le marché à ce jour. Ils devraient être au moins vegan et 100 % naturels.

Les bases (minéraux) participent à la formation des sels neutres (acides-impuretés), qui sont généralement stockés dans les tissus les moins bien irrigués. Notamment dans les articulations, les cartilages (par exemple, la colonne vertébrale), les tissus conjonctifs, ainsi que dans les vaisseaux sanguins. Se produisent ainsi notamment la cellulite, les douleurs articulaires de formes diverses mais aussi l'adiposité (le surpoids). En raison de la charge accrue d'acides dans le corps, provoquée par les impuretés encrassantes, s'ensuit également une déplétion des minéraux à partir des dépôts propres à l'organisme. Par exemple, le calcium et le magnésium sont extraits à partir des os, ce qui peut alors conduire à l'ostéoporose.

# i

- Les dépôts sous forme d'acides s'attaquent directement aux organes et aux vaisseaux !
- Les acides tels que les impuretés dépouillent l'organisme de ses minéraux de base essentiels (calcium, magnésium)



i

- Une cure de détoxification appropriée apporte un meilleur sommeil, davantage d'énergie et résout les maladies typiques de la civilisation
- Le jeûne est proscrit en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), dans la mesure où l'apport énergétique détruit l'équilibre Yin-Yang
- Le jeûne sans aucune nourriture produit un empoisonnement massif dans le corps
- Un nettoyage adéquat et une détoxification sont plus faciles et efficaces si on opte pour un régime alimentaire adapté

Réussite par la purification.  
Le jeûne procure-t-il la même  
réussite ?



# Jeûner ? C'est la voie la plus rapide, non ?

**L**a médecine traditionnelle chinoise (MTC) souligne le fait qu'une interruption complète d'apports alimentaires dérègle la totalité du système énergétique et fait plus de mal que de bien sur le long terme. Une cure d'amaigrissement ne constitue pas la base d'une purification adéquate pour nombre d'organismes. Une purification correcte avec un changement alimentaire ciblé est plus efficace, maintient la thermogénèse (l'activité métabolique) élevée et est nettement moins en butte à « l'effet yo-yo ».

Les gens qui souffrent déjà de problèmes de santé tels que l'arthrite, la goutte, les troubles cardio-vasculaires, l'obésité, les troubles du sommeil et de nombreuses autres pathologies, mais surtout les personnes atteintes de stress émotionnel, devraient renoncer au jeûne. Ou se faire accompagner par un psychologue et un professionnel du corps médical.

C'est précisément pendant un jeûne total que sont libérés énormément d'acides et de toxines. Cela peut cau-

ser de l'inconfort, une perte d'énergie et de puissance, mais aussi de nombreuses réactions négatives d'ordre physique et émotionnel.

C'est justement parce qu'un grand nombre de personnes veulent effectuer leur purification pendant les heures normales de travail qu'une phase de purification douce et énergique est bien plus raisonnable. Qui peut poser quatre semaines de vacances pour le jeûne ?

Cependant, une détoxification déclenchera une évacuation et une réaction dans l'organisme. Une réaction réside certainement dans l'optimisation du poids, les autres réactions peuvent être multiples; cela va de l'amélioration du sommeil, en passant par l'augmentation de l'énergie tout au long de la journée jusqu'à la dissipation des symptômes typiques de l'hyperacidité.

Un bon programme de détoxification est un jeûne de bien-être.

# Les 4 piliers d'une bonne détoxification

Une bonne cure de détoxification comprend un grand nombre de caractéristiques, et est généralement plus facile à effectuer en prenant des compléments alimentaires appropriés. Une optimisation de l'alimentation est bien sûr aussi idéale, mais cela ne se matérialise par toujours facilement à l'heure actuelle (vitalité des denrées) et la préparation des plats idéaux demande beaucoup de temps (cuisiner, mijoter, stocker, préparer, acheter et bien plus encore).

Les compléments alimentaires optimisés présentent aujourd'hui des possibilités intéressantes (milk shakes de régime, nourriture vegan, avec de nombreux additifs importants – voir plus loin dans le texte).

Si vous décidez de prendre un complément alimentaire pour votre détoxification, il convient de noter les éléments suivants :

## i

- 1. Le nettoyage intestinal** Pour garantir la réussite d'une cure de détoxification, il faut une bonne détoxification intestinale et une reconstruction efficace de la flore intestinale. Pour ce faire, l'inuline sous forme de fibres d'acacia et les fibres alimentaires sous forme de poudre de graines de lin ou les autres fibres végétales conviennent parfaitement à cet usage.
- 2. Protéines** Les boissons de régime devraient contenir des protéines dont le degré d'assimilation est remarquable. Idéalement vegan avec une teneur en protéines dépassant 100. Les protéines animales rendent inutile une quantité d'acides dans l'organisme. Il est crucial que des protéines de qualité soient disponibles pour l'organisme principalement pendant la nuit.
- 3. Renforcer le milieu** Selon la médecine traditionnelle chinoise, les moyens adéquats pour renforcer le milieu (élément de la terre, estomac-rate) doivent être utilisés au mieux. Par exemple, le stévia, le sucre de bouleau et d'autres principes actifs positifs. L'idéal est de concevoir les repas selon le principe : « alimentation conforme aux cinq éléments ».
- 4. Substances vitales** Un complément alimentaire devrait satisfaire aux spécifications juridiques de la réglementation alimentaire et fournir à l'organisme l'ensemble de ses besoins essentiels. Ainsi, les repas peuvent être idéalement remplacés par de telles boissons ou substituts de repas. Ceux-ci comprennent des éléments nutritifs en quantité suffisante.



- L'intestin est l'organe le plus encrassé de notre corps
- L'intestin est un muscle et il doit être activé
- Une partie importante du système immunitaire traverse les intestins
- L'intestin est considéré comme «la 4ème zone cérébrale »- les sentiments et les émotions y sont traités



# Nous préconisons le nettoyage Intestinal !!!

**C**e n'est pas seulement pendant le temps de purification qu'il faudrait accorder davantage d'attention à l'intestin.

Mais pourquoi donc ? L'intestin est probablement l'organe le plus encrassé de notre corps. Néanmoins, il est la source des apports alimentaires ainsi que de l'absorption des substances vitales et c'est principalement lui qui intervient dans l'évacuation des déchets métaboliques. C'est donc une porte d'entrée et de sortie.

L'intestin doit être :

- nettoyé et purifié
- bien nourri et bien reconstitué

Pour détoxifier l'intestin, il faut de bonnes fibres. Les sources de bonnes fibres se trouvent dans les inulines de la chicorée, de l'artichaut, du pissenlit, des salsifis, du topinambour mais aussi des ombellifères - par exemple, le panais.

Les fibres d'acacia peuvent être considérées comme « l'or » de l'inuline. Non seulement elles sont particulièrement efficaces, mais on ne leur connaît à ce jour pas le moindre effet secondaire. Autrement dit, elles ne provoquent pas de réactions typiques telles que des ballonnements et des modifications du transit intestinal. C'est une caractéristique liée à la structure complexe, ramifiée des fibres d'acacia. Les fibres d'acacia contiennent 90 % de fibres solubles. Elles augmentent donc le volume

des selles et facilitent la défécation, sans toutefois être un laxatif. La réaction a généralement lieu au bout d'environ une semaine de prise régulière de la poudre d'acacia.

En cas de prise régulière de fibres d'acacia, généralement intégrées dans le complément alimentaire ou dans la boisson de régime, le côlon est nettoyé de manière systématique, améliorant ainsi l'absorption des nutriments. Par la même occasion, cela permet généralement d'optimiser la capacité d'absorption des minéraux tels que le fer ou le calcium.

La fibre d'acacia est connue pour son effet détoxifiant et sa capacité à faire baisser l'acidité du cholestérol. Les acides biliaires sont synthétisés





dans le foie pour digérer les graisses et éliminent simultanément les toxines. Une fois dans l'intestin, on parle d'acides biliaires secondaires, qui doivent maintenant absolument être liés par des fibres et ainsi éliminer les toxines reliées. Trop peu de fibres reconduisent les toxines vers le foie, ce qui provoque son intoxication. Grâce à leur capacité à retenir l'eau pouvant atteindre jusqu'à 100 fois leur propre poids en toxines, les fibres d'acacia peuvent se lier aux germes pathogènes et aux acides biliaires secondaires. L'activation de la production d'acide biliaire provoque la consommation du cholestérol et donc sa réduction.

Une autre caractéristique exceptionnelle de la fibre d'acacia est sa capacité à lutter contre la constipation chronique et l'incidence de la diverticulose, des hémorroïdes, des douleurs abdominales, des ballonnements, de la sensation de pression et des lourdeurs d'estomac ainsi que des saignements et des démangeaisons. Les fibres alimentaires réduisent la pression généralement trop élevée sur les parois du côlon. Cette pression élevée est responsable de la formation de diverticules (saillies).

Les fibres solubles, dans la mesure où elles sont produites à 90 % dans les fibres d'acacia, stimulent les muscles intestinaux. Ainsi, le transit intestinal est réduit, ce qui diminue le risque de cancer. L'humidité et la quantité de selles augmentent considérablement. L'intestin reprend du poil de la bête !

# i

## Les fibres pour les intestins

Nous distinguons les fibres solubles et insolubles

- Les fibres solubles peuvent gonfler dans l'intestin et le nettoyer de façon optimale
- Les fibres non-solubles sont pour la plupart des celluloses (pétiole)

La poudre de fibres d'acacia contient 90 % de fibres solubles pures !

- La fibre d'acacia permet de nettoyer et de revitaliser l'intestin sur le long terme.
- Les fibres d'acacia facilitent l'assimilation des substances vitales comme le fer, le calcium, etc.
- La fibre d'acacia régule le taux de cholestérol
- La fibre d'acacia lutte contre les hémorroïdes, les diverticuloses, les douleurs abdominales, les ballonnements, la sensation de pression et les lourdeurs d'estomac
- Les fibres d'acacia stimulent les muscles intestinaux, ce qui contribue à réduire les risques de cancer. C'est prouvé

C'est surtout après une perturbation nuisible de la flore intestinale (antibiotiques, pilule contraceptive, etc.) que la fibre d'acacia aide à régénérer celle-ci.

Une étude montre que la consommation quotidienne de fibres d'acacia multiplie par quatre le nombre de bactéries saines dans l'intestin.



i

- Un intestin assaini participe à la régulation du poids.
- Les fibres ne déclenchent aucune augmentation du taux de glycémie, ce qui conduit à une réduction de la faim

L'idéal est de nettoyer  
et de nourrir l'intestin !



- Les graines de lin contribuent à la satiété et nettoient l'intestin.
- L'acide linoléique (oméga 3) présent dans les graines de lin promet de nombreux effets bénéfiques sur la santé.

# Structure de la flore intestinale

**U**n environnement intestinal propice avec le bon taux de pH rend difficile l'installation des bactéries pathogènes. Afin de soutenir et d'optimiser cette fonction de l'intestin, il faut des fibres solubles !

Lors de la prise de fibres d'acacia, on observe une augmentation et un développement positif de ces souches utiles. Les inulines sont très importantes, surtout après des lésions intestinales, notamment après la prise d'antibiotiques, de cortisone, des pilules, de la plupart des additifs alimentaires d'aujourd'hui et bien sûr en cas d'alimentation peu équilibrée.

Se contenter de prendre des « probiotiques » avec du yogourt ne suffit pas, il est nettement plus important de bien reconstruire le milieu intestinal. Une étude réalisée par le Centre de recherche en nutrition humaine (CRNH) de Nantes a démontré que la consommation quotidienne de fibres d'acacia multipliait par quatre les

bactéries lactiques et les bifidobactéries dans les selles. C'est bien plus que si l'on se contente de prendre des probiotiques.

On trouve d'autres fibres dans les céréales, les fruits, les légumes et les légumineuses. Une autre source de fibres recommandée est la poudre de graines de lin. Les mucilages, qui sont dans les téguments, agissent dans l'intestin comme un agent gonflant. S'ils entrent dans le tractus intestinal, ils y absorbent l'eau et gonflent. Du coup, le volume du contenu intestinal augmente, ce qui stimule de nouveau la digestion. L'huile grasse exerce une sorte d'effet de lubrification et accélère le passage du contenu intestinal.

Au vu de ces propriétés, les graines de lin peuvent servir de remède à base de plantes contre la constipation. Il est possible que les graines de lin puissent permettre de prévenir plusieurs types de cancers - par exemple, le cancer de la prostate, le cancer du côlon et le cancer du sein.

C'est du moins ce que révèlent les premières études. Les nutritionnistes estiment que les acides gras de type oméga 3 et l'acide linoléique contenus dans l'huile de lin, produisent de nombreux bienfaits sur la santé.

## La régulation du poids et l'intestin

On attribue aux fibres d'acacia et aux fibres prébiotiques des vertus en matière d'optimisation du poids. En raison de son gonflement et de sa saturation élevée, le centre de l'appétit dans le cerveau fait une pause repas de 3 à 5 heures. Les signaux de la faim dans le cerveau se manifestent par une diminution du taux de glycémie.

Grâce à la présence de ces fibres alimentaires, le taux de glycémie reste bas après la consommation, rendant un abaissement totalement inutile. La sensation de faim ne se manifeste pas.

i

- Les protéines animales rendent le corps acide.
- Les protéines animales sont remplies d'hormones et de résidus, qui attaquent énormément l'organisme (y compris dans les produits bios, malheureusement)

# Les bonnes protéines...?

# Protéines - la substance à laquelle nous devons notre existence



**L**es protéines sont des macromolécules biologiques composées d'acides aminés. Les protéines sont présentes dans toutes les cellules et représentent généralement plus de 50 % de leur poids sec. Elles ne se contentent pas de conférer de la structure, mais permettent les mouvements cellulaires, les métabolites de transport (intermédiaires métaboliques), pompent les ions (molécules chargées électriquement), catalysent des réactions chimiques et sont capables d'identifier les substances de signalisation. Les muscles, le cœur, le cerveau, la peau et les cheveux sont majoritairement constitués de protéines.

## **Mais toutes les protéines ne se valent pas**

La combinaison d'acides aminés détermine la qualité de la capacité de résorption, à savoir la capacité d'absorption de l'organisme. Les protéines animales sont clouées au pilori. Elles seraient responsables de nombreux cancers.

L'Université de Californie a établi une synthèse concluant qu'aucune protéine végétale ne provoquait autant de réactions négatives et indésirables que les protéines d'origine animale.

La revue spécialisée « Cell Metabolism » a même risqué la thèse selon laquelle le fait d'avoir un steak dans son assiette est aussi mortel qu'une cigarette sur le long terme. Ils sont parvenus à cette conclusion après avoir mené une collecte de données auprès de plus de 6000 personnes. C'est donc bien plus qu'un simple test en laboratoire.

La conclusion de l'étude à long terme montre que :

Consommer une grande quantité de lait, de viande et de fromage rend l'organisme acide et favorise une mort prématurée par rapport au fait de consommer la même quantité de protéines végétales.

Le risque de cancer quadruple en cas d'apport protéique régulier et élevé issu de protéines animales.

Les amateurs de viande, de lait et de fromage s'exposent à un risque nettement plus élevé de souffrir de diabète.

Conclusion du Dr Valter Longo, professeur de bio-gérontologie et directeur de l'Institut de la longévité à l'Université de Californie : « L'objectif n'est pas de se nourrir afin de survivre pendant les trois jours à venir, mais plutôt de pouvoir s'alimenter en vue de devenir centenaire ».

# La solution : les protéines végétales

i

Un mélange optimal de protéines se compose de protéines végétaliennes ayant une valence biologique supérieure à 100.

**Q**ue ce soit pour le développement musculaire, la nourriture du cerveau, l'activation métabolique ou pour toute autre raison, les protéines végétales ne sont pas en reste face à l'efficacité des protéines animales. La différence fondamentale réside dans le fait que les protéines végétales ne produisent pas ou un nombre infime d'impuretés, d'acides et de déchets pendant le processus métabolique lors de la digestion.

Une bonne protéine active la combustion des graisses. Ainsi, des recherches récentes suggèrent que la clé pour atteindre une silhouette

idéale et une bonne combustion des graisses se trouve dans les bonnes protéines. Pour activer les mitochondries dans nos cellules, il faut une combinaison de bons acides aminés. Si l'alimentation ne fournit que sept des huit acides aminés essentiels en quantité suffisante, mais pas assez d'un acide aminé, l'organisme ne peut alors sécréter des protéines andogènes que jusqu'à ce que celui-ci ait épuisé un acide aminé - ils sont qualifiés d'acides aminés limitants. Les acides aminés restant sont ensuite décomposés et éliminés ou stockés dans l'organisme, souvent sous la forme de graisses. La combinaison idéale se trouve



# i

- La clé pour atteindre une jolie silhouette se trouve dans les bonnes protéines !
- Afin de stimuler le métabolisme et de faire monter la thermogénèse, l'organisme a besoin de la bonne combinaison d'acides aminés.
- Les mauvaises protéines (par exemple d'origine animale) sont généralement déposées dans notre organisme sous forme de graisses

## Les protéines vegan sont absorbables de façon optimale

dans la valence des protéines biologiques. Plus la valence de protéines est élevée, plus l'activation métabolique est idéale. Autrement dit, la fameuse thermogénèse est favorisée par les bonnes protéines.

Une bonne protéine fournit une valence protéique de 100. Les combinaisons de protéines végétales fournissent même une valence encore plus élevée. Elle peut dépasser 130.

En fonction de la source et de la préparation, les protéines d'origine animale vous fournissent 90, voire même une valence de protéine beaucoup moins élevée. Le petit lait constitue une exception. Un morceau de viande rôtie apporte sou-

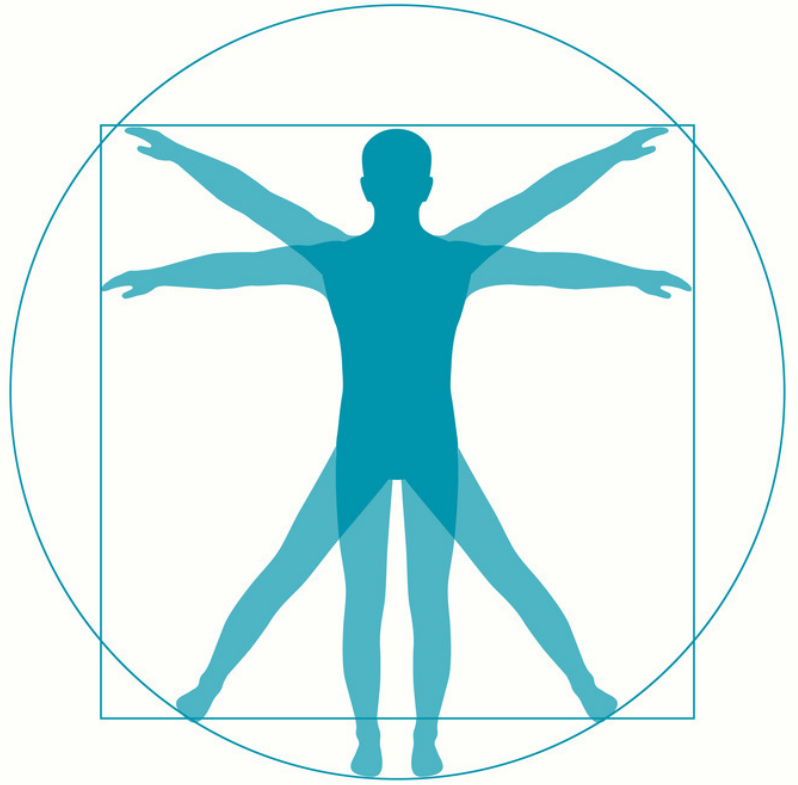
vent une valence protéique d'à peine 50. Malheureusement, cela ne va pas de manger deux steaks, parce que 2 x 50 feraient 100. Non - deux fois des mauvaises protéines, tout simplement en plus grande quantité, ne constituent pas de bonnes protéines. Bien au contraire. Les produits de déchets métaboliques augmentent encore plus et l'organisme s'acidifie de plus belle ! De nombreux tableaux précisent que le boeuf a une valence élevée. Les apparences sont trompeuses, car qui mange son steak cru ? Une fois cuit, les acides aminés instables d'origine animale sont souvent détruits. La valence de la protéine diminue considérablement.

Si vous achetez une poudre de protéines, vous souhaitez bien sûr qu'elle contienne la quantité adéquate de tous les acides aminés, de sorte que l'organisme puisse tourner à plein régime et qu'une quantité limitée d'acides aminés soit utilisée uniquement lorsque l'organisme est parfaitement alimenté en protéines. Comme nous l'avons déjà mentionné, cette situation initiale idéale est désignée sous le nom de valence biologique. Elle est idéale à partir de 100. Au-delà, c'est toujours acceptable.

# i

Les protéines renforcent :

- les muscles
- la peau
- les cheveux
- le raffermissement du corps
- le système immunitaire
- la production d' hormones propres à l'organisme
- et peuvent vous aider à perdre du poids !



## Que font les protéines au juste ?

**L**es protéines assurent une chevelure saine, favorisent la fermeté et le rayonnement de la peau et renforcent les muscles. Notre système immunitaire est également renforcé par le développement d'anticorps à partir de protéines. C'est presque au centre de la production d'hormones que se trouve la bonne combinaison d'acides aminés. L'organisme humain dépend donc d'un apport protéique de haute qualité. Ainsi, le choix des protéines est nettement plus important que la quantité consommée.

Certaines situations de la vie font grimper le besoin de protéines. Maintenant, les poudres de protéines végétales peuvent être intégrées dans le régime alimentaire et ainsi

contribuer à répondre aux besoins accrus d'une manière très simple et saine. C'est justement pendant la phase de détoxification qu'il convient de manger une combinaison de protéines bien sélectionnée - ou de la boire.

Par ailleurs, dans la mesure où les poudres de protéines végétales contiennent, outre les protéines, beaucoup d'autres nutriments essentiels et beaucoup d'autres substances vitales, ce ne sont pas seulement les poudres de protéines, mais des compléments alimentaires extrêmement compacts qui remédient à de nombreuses carences ou peuvent les prévenir.

**Ai-je besoin de protéines végétales ?**

Il est vrai que les compléments protéiques sont souvent utilisés par les sportifs, mais les sources de protéines qualitatives sont idéales pour la quasi-totalité des hommes. Les protéines sont nécessaires partout, même en cas de stress mental, de stress mais aussi de maladies ou alors lorsque l'on sait que l'on va perdre du poids ! Par ailleurs, il est aujourd'hui monnaie courante que de nombreuses personnes soient incapables de se nourrir correctement et de façon équilibrée. Une poudre de protéines végétaliennes avec des additifs (nutriments) peut être d'un grand secours en compensant les carences, en activant les processus de guérison et de régénération, en fournissant de l'énergie et en contribuant ainsi au bien-être escompté.







# Les protéines augmentent les bienfaits de votre alimentation

En guise « d'aide minceur » absolue, les protéines ont aujourd'hui la cote. Qu'il s'agisse de maigrir pendant son sommeil, de remettre le métabolisme en marche, de stimuler la thermogenèse ou de produire des hormones. Peu importe, on est toujours encouragé à consommer davantage de bonnes protéines.

Quiconque souhaite perdre du poids, a besoin de beaucoup de bonnes protéines végétales. Les bonnes poudres de boissons possèdent des protéines idéales avec une valence biologique élevée (par exemple, le chanvre et la protéine de soja combinés = valence biologique supérieure à 130).

Quand devriez-vous chercher de la poudre de protéines végétales ?

- Vous voulez perdre du poids. Les protéines végétales rassasient parfaitement en raison de leur teneur nutritionnelle élevée tout en offrant une variété de substances vitales. Même si les protéines peuvent stimuler la perte de poids, elles ne le font que si vous êtes en surpoids, mais pas si votre poids est normal ou si votre poids est insuffisant.
- Vous êtes mère et devez allaiter.
- Vous vous trouvez dans une phase de stress mental (par exemple, la tristesse, etc.).
- Vous êtes sportif.
- Vous êtes sujet au stress.
- Vous ne vous nourrissez pas de façon équilibrée (manque de substances vitales et de nutriments).
- Vous êtes végétarien ou végétalien et mangez trop peu de protéines.
- Vous êtes accro aux bonbons.
- Vous consommez plus d'alcool que de raison.
- Vous êtes plus âgé et mangez assez peu.
- Vous suivez un régime faible en glucides. Les gens qui mangent selon les critères du régime pauvre en glucides peuvent se retrouver dans des phases où l'organisme a besoin de plus d'acides aminés libres que ceux déjà présents dans le flux sanguin pour produire de l'énergie. Il y a maintenant un risque que la masse musculaire soit réduite afin d'obtenir les acides aminés nécessaires. Les boissons protéinées végétales s'inscrivent donc parfaitement dans un régime alimentaire faible en glucides et veillent à la quantité suffisante d'acides aminés libres dans le sang. La perte musculaire est ainsi empêchée.
- Vous voulez grossir. Quiconque a un poids insuffisant peut atteindre lentement mais sûrement le poids normal - grâce aux protéines végétales bien sûr - toujours dans le cadre d'un régime alimentaire bien adapté.
- Si vous êtes simplement affaibli. Peut-être que vous êtes dans une phase de régénération, notamment après une maladie ou une grossesse, ou après un burnout ayant porté atteinte à vos forces. Les protéines végétales vous aident à recharger vos batteries.

i

- La médecine chinoise traditionnelle recommande de renforcer le milieu
- Une détoxification active est aussi particulièrement importante dans la MCT
- Le milieu (élément terre) réagit particulièrement bien au goût sucré. Mais le sucre, le chocolat & co rendent le milieu encore plus encrassé qu'avant !
- Le stévia et le sucre de bouleau sont des moyens idéaux pour purifier et renforcer le milieu.

i

氣

# Détoxification du milieu

**A**fin de favoriser une détoxification idéale, la médecine chinoise traditionnelle (MCT) considère qu'il faut purifier et activer le « milieu ».

Pour comprendre le milieu, nous imaginons notre corps parfois comme un petit poêle dans notre salon.

Il fait froid dehors, alors on allume le chauffage. Avec du bon bois sec. Qu'est-ce qui se produit ? Que se passe-t-il ?

- Vous avez une belle chaleur dans la pièce (physiquement : thermogénèse active)
- Le bois brûle lentement et com-

plètement vers le bas (physiquement : bon métabolisme)

- Au terme de la combustion, il ne reste que des cendres (physiquement : bonne combustion)
- Le tuyau de poêle et la cheminée sont pratiquement propres après la combustion (physiquement : absence totale d'impuretés)

Maintenant, autre scénario : imaginez maintenant que vous versez un seau rempli de feuilles humides dans le four.

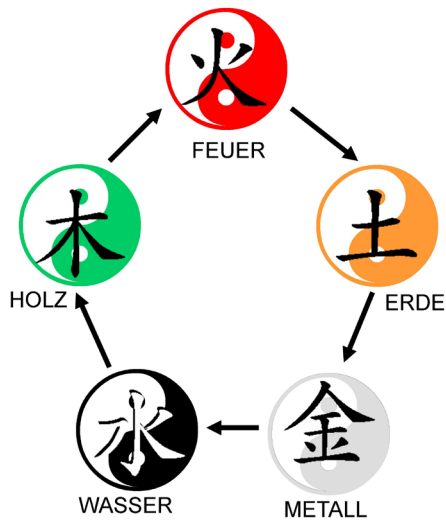
Qu'est-ce qui se produit ?

Que se passe-t-il ?

- Elles ont peu de chaleur, elles gèlent (physiquement : la thermogénèse s'effondre)

- Le feuillage fume de lui-même, il n'y a pas de feu (physiquement : un encrassement se produit)
- Quand il fait froid, vous trouverez un grand amoncellement d'ordures dans le four (physiquement : des impuretés sont apparues)
- Le tuyau de poêle et la cheminée sont très crasseux, le tuyau ne tire plus (physiquement : votre organisme est fameusement encrassé).

Maintenant, imaginez votre corps comme un petit four à énergie. Lorsque vous ingérez des aliments nuisibles, lorsque vous ne bougez pas, lorsque vous ne prenez pas de substances manquantes (allu-



## Votre corps, le petit four d'énergie !

me-gaz, accélérateur), vous devenez l'ennemi juré de chaque ramoneur ! Et dans l'intervalle, vous gelez ! Le bois sec est emblématique pour la nourriture de votre organisme. Celui-ci fournit des protéines végétales et de nombreux nutriments.

Afin de renforcer le « milieu » et donc l'ensemble de la digestion, la MCT préconise différentes herbes ainsi que des édulcorants tels que la stévia et le sucre de bouleau. Malheureusement, ces deux substances sont aujourd'hui très souvent produites industriellement et sont privées de leurs substances polyphénoliques (substances végétales secondaires). Voici une très haute qualité de l'exigence de l'effet des plantes.

Afin d'activer le moteur du milieu, le MingMing, certaines attitudes sont recommandées. L'exercice est important. La marche à pied ou la course sont recommandées. En revanche, les mouvements de stress (sports extrêmes) peuvent être contre-productifs. En outre, il faudrait stimuler le milieu au moyen d'une activation ciblée des points d'acu-

puncture responsables et des zones réflexes. Il peut même être stimulé en pratiquant des exercices adaptés, y compris l'acupuncture, les massages et d'autres techniques. Ainsi, le « moteur » MingMen peut être remis en marche et le « four » se remet à produire de la chaleur. Dans notre travail, les patchs vitalisants aux extraits de bambou se sont montrés particulièrement efficaces.

Dans la diététique et le domaine de la santé occidentale, on parle de thermogénèse. Tout le monde sait cela, c'est dû au fait qu'il y a des gens qui peuvent « se goinfrer » et toujours rester minces, tandis que d'autres personnes grossissent dès qu'ils regardent du chocolat. La thermogénèse est l'activité métabolique de la cellule. Autrement dit, c'est le métabolisme mitochondrial qui décide si quelqu'un brûle de l'énergie de manière active ou non. Or, plus vous brûlez de l'énergie, plus vous consommez de calories.

- À en croire les points de vue modernes sur la nutrition, la catéchine, la L-carnitine et le chrome fonctionnent particu-

lièrement bien pour promouvoir la thermogénèse.

- Les catéchines sont les ingrédients actifs issus du thé vert ou des grains de café verts (non torréfiés). Ils ont un effet antioxydant particulièrement élevé et stimulent le métabolisme.
- La L-carnitine est capable de transporter la graisse des dépôts dans le corps et de leur faire jouer un rôle dans la libération de l'énergie.
- Le chrome possède de nombreuses propriétés stimulant le métabolisme et optimise davantage l'équilibre énergétique de l'organisme.

Le fait d'assimiler des compléments alimentaires supplémentaires contenant ces substances peut déclencher un effet de soutien positif pendant un régime. Ces substances ne vous permettent pas seulement de vous sentir très rapidement en forme, alerte et plein de vitalité, elles stimulent également tout particulièrement la consommation de calories grâce à l'augmentation de la thermogénèse.

i

- La catéchine, la L-carnitine et le chrome favorisent la régulation du poids.
- Ces substances augmentent la vitalité et les capacités de réflexion (compétences cognitives).
- Elles sont particulièrement efficaces dans un complément alimentaire de basique

# Programme de détoxification

## - Voici comment ça marche !



- Programmez un temps bien défini pour vos quatre semaines de purification active
- Si vous voulez perdre du poids, vous devez éventuellement prévoir plus de temps
- Pendant ce temps, vous pourrez manger, mais vous devrez changer certaines habitudes
- Il est recommandé que vous accédiez pendant ce temps à deux outils :
  1. Les compléments de boissons protéinés, avec si possible de la fibre d'acacia, des fibres et de nombreux éléments nutritifs ainsi que de la protéine végétale pure. Bien sûr, un repas riche en protéines, si possible pures, préparé par vos soins convient aussi !
  2. Les compléments alimentaires avec des catéchines, de la L-carnitine et du chrome, si possible de nature basique
- Remplacez une fois, de préférence même deux fois par jour, votre repas normal par la boisson protéinée (ou le repas protéiné).
- Buvez quotidiennement 1 à 3 portions de complément alimentaire enrichi aux catéchines (selon les indications du fabricant)
- Dans la mesure du possible, ne mangez pas le soir, mais remplacez aussi souvent que possible le repas du soir par des boissons protéinées
- Bougez suffisamment à l'air frais
- Respectez un bon rythme de sommeil. Pour beaucoup de gens, le sommeil avant minuit est crucial !
- Programmez vos temps morts pour vous régénérer de façon active (la randonnée, la marche, la méditation, le Qi-Gong, écouter de la musique, etc.).

Suivez ce traitement détoxifiant pendant quatre semaines ...! Et le succès est garanti. Faites-nous part de vos succès de détoxification ! Vos commentaires seront les bienvenus (ils nous intéressent beaucoup !)





# i-health

Das Schweizer Gesundheits-Magazin

Édition 03/2017 3.00 CHF /€



7 714502 210395