

Les maladies du Gluten !

« Que l'aliment soit ton médicament »

Hippocrate

Avant on ne savait pas. Aujourd'hui on sait. On vous l'explique de plus en plus dans les grands médias. Mais si ce n'est pas votre sujet d'intérêt, vous ne vous sentez pas concernés.

Et pourtant, 70 % de ceux qui liront cet article sont concernées sans le savoir par l'intolérance au gluten.

Pourquoi guérir alors qu'on peut prévenir ?

Quelles sont les maladies associées au gluten ?

On retrouve beaucoup de maladies auto-immunes comme les lymphomes, la sclérose en plaques, le diabète de type 1, la Thyroïdite d'Hashimoto, la spondylarthrite ankylosante, le syndrome sec de Gougerot Sjoren, toutes les pathologies de l'intestin comme la constipation, les diarrhées, le syndrome de l'intestin irritable, la maladie de Crohn, la Rectocolite hémorragique, mais aussi les cancers du colon, les maladies neurologiques comme la dépression, les migraines, l'hyperactivité, la schizophrénie, l'autisme, et la maladie de Parkinson et bien sûr l'obésité.

Aujourd'hui on sait !

on ne peut plus porter d'œillets! je ne veux pas vous faire peur, mais si je vous en parle c'est que j'ai moi même eue la chance d'en prendre conscience grâce à ma rencontre avec des experts.

Je ne dis pas que j'ai la science infuse, mais je vous fais une proposition, une proposition qui peut changer votre vie. Vous avez le droit de continuer à manger ce que vous mangiez, mais si vous êtes touchés par un des symptômes que j'ai évoqués plus haut, ce serait dommage de ne pas l'essayer.

Cela devient votre choix de changer ou non. Je ne vais pas vous saouler avec des détails scientifiques et grâce à Internet vous aurez accès à toutes les informations. Mais vous ne pourrez plus dire je ne savais pas !

Vous avez bien vu, on écrit de plus en plus gros sur les papiers de cigarettes que FUMER TUE, et pourtant il y a presque autant de fumeurs qu'il y a 10 ans. On est ainsi fait. On a tendance à bouger que quand on est au pied du mur.

Mais il y a aussi ce qu'on ne savait pas : par exemple on a mis 30 ans admettre que le conservateur E 128, qui est un colorant utilisé pour les saucisses industrielles, attaquait les cellules du colon chez l'homme le rat et la souris. **L3 CANCER**

Il y a eu aussi les scandales du distilbène, des statines, du médiateur, des margarines bourrées d'acides gras trans, mais aussi de l'amiante et il y en aura encore plein d'autres. On admet aujourd'hui que cette nouvelle alimentation n'est plus adaptée à nos gènes. L'alimentation est de moins en moins naturelle.

Et si c'était le gluten ?

Tout le monde a entendu parler de la maladie cœliaque : chez les cœliaques l'ingestion du gluten provoque une réaction anormale du système immunitaire qui se retourne



contre la personne et provoque la destruction des villosités de sa paroi intestinale.

Il semble que les molécules de gluten, composées de deux familles de protéines, les gliadine et les glutenines pour le blé, soient mal découpées par leurs enzymes digestives, ainsi les fragments non digérés (des molécules assez grosses) arrivent dans l'intestin grêle passent la barrière intestinale et migrent dans le sang.

Comment est-ce possible ? À cause de l'attaque de la paroi de l'intestin, celui-ci devient poreux.

Normalement, la paroi intestinale est légèrement poreuse, c'est-à-dire qu'elle ne laisse passer que des toutes petites molécules : pour prendre une image on pourrait dire qu'elle fait passer du sable, mais que l'attaque du gluten détruit les villosités intestinales et des trous se forment laissant passer des cailloux, voire des pierres et ces cailloux vont migrer dans le sang et vont circuler dans tout le corps et notamment dans le cerveau.

Il s'ensuit une réponse inflammatoire et une réaction immunitaire, qui du fait de l'abrasion des villosités intestinales, entraîne une malabsorption des nutriments. Cela explique pourquoi les malades cœliaques souffrent de nombreuses carences.

Le seul remède pour ces malades est l'arrêt total du gluten. Le moindre écart et le processus d'attaque contre la muqueuse intestinale se réenclenche.

On commence à comprendre que les malades cœliaques ont une prédisposition génétique, mais on ne comprend toujours pas pourquoi la maladie se déclenche : on peut supposer que l'absence d'allaitement maternel, ou l'exposition trop précoce au gluten, ou l'abus l'antibiotique, le stress intense, les métaux lourds, les gastro-entérites, certaines vaccins, les pesticides, et la mutation du blé prédisposent à cette intolérance.

Si à force de manger trop de gluten, trop de sucre, et trop de néfaste Food, nos intestins vont instaurer une défense immunitaire et ce sera l'inflammation.

Donc manger des céréales quelles qu'elles soient peut poser 3 problèmes : le premier est qu'une alimentation à base de céréales surtout comprenant du gluten, contient trop d'amidons et de sucres ce qui surcharge les intestins.

L'intestin à son tour les transmettra non digérés au colon et cela va fermenter. Cette fermentation entraînera une réponse inflammatoire qui va attaquer les micros villosités, compromettre la bonne digestion et la bonne absorption et on va rentrer dans un cercle vicieux.

La flore intestinale : la clé de votre santé

Quelqu'un en bonne santé n'a jamais de maux de ventre, de flatulences, de ballonnements, il a un bon transit intestinal, il a la pêche, il dort bien, il n'a jamais de coups de barres après les repas, bref tout va bien. Si vous êtes dans ce cas, vous n'êtes pas concerné.

Pour les autres, peut-être vous plaignez-vous de troubles digestifs (ballonnements diarrhées, constipation, digestion difficile, douleurs abdominales, reflux gastro-œsophagien), mais aussi peut-être avez-vous pris du poids surtout au niveau du ventre, peut-être êtes-vous dépressif, avez-vous mauvaise haleine, vous dormez mal ou en tout cas vous avez un sommeil qui n'est pas réparateur, vous avez des troubles articulaires voire des troubles de la mémoire.

Peut-être également, hélas pour vous, vous avez déjà une maladie auto-immune comme la polyarthrite, ou de l'hypertension, du cholestérol ou du diabète, vous n'avez peut-être pas associé ces signes à votre alimentation.

Et pourtant ça a commencé par une inflammation au niveau de vos bactéries intestinales qui sont en excès et qui fermentent.

Cette fermentation crée de l'alcool et des graisses qui vont apparaître au niveau viscéral. J'ai même vu des personnes maigres avoir un foie gras.

C'est ce qu'on appelle l'inflammation hépatique. Cette inflammation est la 2^{ème} cause de mortalité car elle entraîne du surpoids, du cholestérol, de l'hypertension, le diabète, on appelle cela le syndrome métabolique.

Les bactéries en surnombre produisent des toxines, on les appelle des exotoxines, qui provoquent la perméabilité intestinale.

Des fragments d'aliments et de bactéries s'infiltrent entre les entérocytes (cellules gardiennes de la barrière digestive) et vont favoriser l'auto immunité et vont faire baisser l'immunité anti virale ou anti tumorale.

Cette perméabilité entraîne de nombreuses maladies comme le cancer mais aussi va affecter vos méninges et favoriser des problèmes neurologiques.

Il faut savoir également que certaines bactéries consomment beaucoup de tryptophane, vous savez cette molécule qui se transforme en sérotonine dans votre intestin, et qui est donc le gardien de votre bonne humeur et de votre sommeil.

Vous aurez beau prendre des antidépresseurs ou des somnifères, vous irez de plus en plus mal.

On dit de notre intestin qu'il est le 2^{ème} cerveau, moi je dirais plutôt qu'il est le premier cerveau. D'ailleurs dans le ventre de notre mère nous n'étions-nous pas nourris de cordon à cordon c'est-à-dire là, au niveau de notre ombilic ? On parle de cerveau entéral. Il faut savoir que 95 % de vos neurotransmetteurs se fabriquent dans votre intestin : la sérotonine, la dopamine etc. donc votre caractère et vos réactions dépendent du bon fonctionnement de vos intestins.

Quelles mesures prendre pour prévenir plutôt que guérir ?

La première chose c'est de savoir s'écouter. Savoir écouter son intestin est très subtil. Vous devriez repérer chaque fermentation, chaque ballonnements car il indique qu'il y a une malabsorption à un sucre tel que le lactose, sucre du lait, mais aussi au fructose, sucre des fruits ou au gluten.

Je vous conseille une expérience pendant 1 mois, 3 mois si vous avez le courage, d'arrêter strictement le gluten voir si nécessaire certains produits laitiers et les produits très sucrés.

Dans quoi trouve-t-on le gluten ?

Pensez à SABO : S seigle,, A avoine, B blé, O Orge, mais aussi d'autres céréales sont à éviter pendant cette expérience.

Vous avez compris, que si vous mangez beaucoup de pain, de pâtes, de pizzas et autres viennoiseries vous allez me dire :

Mais qu'est-ce que je vais manger ?

Plein de choses ! Beaucoup d'aliments ! Toutes les viandes, tous les poissons, tous les légumes de saison, du citron, toutes les noix, amandes, noisettes etc. que vous pouvez consommer selon vos envies.

Vous pouvez même manger du cassoulet, de la choucroute de poissons, des magrets de canard, du caviar, ...

Vous pourrez faire des pains sans gluten avec de la farine de sarrasin, de riz, quinoa. Vous pourrez faire des crêpes au sarrasin.

Il existe maintenant beaucoup d'aliments sans gluten dans tous les magasins bio. Il y a 10 ans c'était encore difficile. Aujourd'hui c'est chose facile.

Bon appétit !

Marion KAPLAN

Bio-nutritionniste, élève du docteur Kousmine, est l'auteur d'une quinzaine d'ouvrages sur le thème de la santé, Depuis trente ans, elle explore nos paysages alimentaires. Du végétalisme à la méthode Kousmine, aucun régime ne lui a échappé.



La Chimie des cuissons

La cuisson est l'étape ultime de la préparation.

Chaînon très important de notre alimentation, la cuisson peut détruire l'aliment, mais aussi fabriquer des substances toxiques. Il faudra donc trouver un compromis entre la température de cuisson (en-dessous de 100°C pour respecter la valeur nutritionnelle) et la durée de cuisson qui doit être aussi courte que possible.

« Un peu de chaleur augmente l'énergie, mais trop de chaleur blesse et tue l'énergie », nous disent les Chinois.

Une cuisson trop poussée détruit enzymes et vitamines et transforme les minéraux en composés inassimilables.

Pour avoir effectué des analyses en laboratoire, j'ai pu observer quelles enzymes n'étaient pas détruites dans le Vitaliseur à 95°C, et que les vitamines étaient préservées, même la précieuse vitamine C.

Pourtant, la théorie nous révèle qu'à 47°C les enzymes sont détruites et qu'à 60°C la vitamine C n'est plus qu'un souvenir.

Je pense que devant les faits, il faut savoir remettre en question des données, même les plus tenaces.



Le Vitaliseur de Marion

C'est un cuit vapeur aux normes techniques testées scientifiquement, permettant de maîtriser la vapeur afin qu'elle conserve aux aliments l'intégralité de leurs éléments nutritifs, (vitamines, minéraux, oligo-éléments...)

Depuis 1985 il fait le bien chez plusieurs milliers de personnes !

Plus d'informations sur www.vitaliseurdemarion.fr

Recettes sans Gluten



Taboulé de lentilles

Pourquoi ne pas extrapoler le classique taboulé à d'autres céréales ou légumineuses. Le taboulé de quinoa commence à être connu, mais il n'en est rien du taboulé de lentilles. A vous la primeur d'essayer ! Faites tremper les lentilles 2 à 3 jours avant, selon la saison. Quand il fait chaud, 2 jours suffisent pour les faire germer. Puis rincez-les en les mettant sous l'eau à travers une passoire et laissez-les ainsi à l'air libre pendant la journée. Rincez matin et soir jusqu'à ce que le petit germe éclate. Elles sont alors prêtes à être cuites, 15 minutes à la vapeur. Laissez-les ensuite refroidir.

Mondez la tomate et coupez-la en petits carrés d'1/2 centimètre.

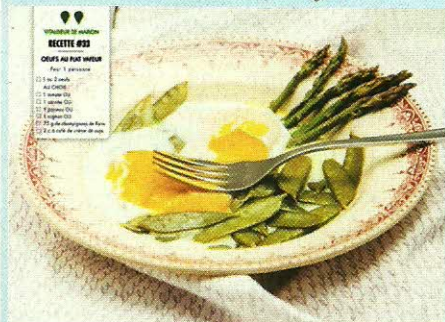
Épluchez et coupez le poivron en petits dés. Émincez les échalotes.

Ciselez le persil et la coriandre.

Mélangez tous ces ingrédients aux lentilles refroidies. Ajoutez l'huile d'olive, le tamari et rectifiez l'assaisonnement.

Servez dans des petites coupes individuelles en plaçant quelques brins de coriandre sur le dessus.

<http://www.vitaliseurdemarion.fr>



Oeufs au plat vapeur

L'avantage de cette cuisson vapeur est qu'elle vous permet de cuire sans gras, et surtout de ne pas dépasser 100 °C. C'est ce qui rendra vos œufs digestes et toujours riches en lécithine.

Épurez* le ou les œufs 20 secondes à la vapeur douce.

Cassez-les ensuite sur une assiette que vous placerez délicatement sur le tamis du Vitaliseur. Couvrez et faites cuire 3 minutes à la vapeur.

Pour agrémenter la recette, épluchez et coupez menu le légume choisi. Faites-le cuire 3 minutes à la vapeur puis placez-le dans le fond d'une assiette, ajoutez le ou les œufs par-dessus et faites prendre 3 minutes à la vapeur.

Nappez, si vous le désirez, avec la crème de soja.

*Il s'agit bien d'épurer les œufs en les passant rapidement à la vapeur. Ce procédé élimine les mauvaises bactéries et autres éléments nocifs que peut contenir un œuf. L'épuration les rend plus digestes.

<http://www.vitaliseurdemarion.fr>