

UN ALIMENT IDÉAL POUR GARDER UN CORPS TRÈS SAIN, AVEC LA CAPACITÉ D'AIDER LE CORPS À BRÛLER DES GRAISSES !



Vous savez probablement déjà que certaines herbes et épices sont quelques-unes des plus puissants antioxydants sur la planète...qu'elles ont divers avantages pour la santé et certaines ont même des propriétés qui peuvent vous aider à obtenir un corps plus mince ...

Parallèlement, plus de 365.000 cas de cancers supplémentaires ont été signalés en France en 2011, selon l'Agence de sécurité sanitaire française (Anses) et l'Institut National du Cancer (INCa).

Les cas de cancers continuent d'augmenter dans le monde...

Selon *SIPA/FLORENCE DURAND*, 365.000 cas supplémentaires de cancers ont été signalés en France en 2011, d'après les estimations communiquées lors d'un colloque international organisé dans le cadre du Plan Cancer 2009-2013 par l'Agence de sécurité sanitaire française (Anses) et l'Institut National du Cancer (INCa). Concernant les profils, la maladie est plus fréquente chez les femmes avec le cancer du sein qui ont été 53.000 de plus à en souffrir cette année . Suivent les cancers du côlon-rectum avec 19.000 nouveaux cas et le cancer du poumon avec 12.000 de plus. L'homme est, lui, davantage touché par le cancer de la prostate, 71.000 cas supplémentaires ont été à déplorer en 2011.

I. Votre santé est votre bien le plus précieux : prenez-en soin !

La nature a tout prévu :

Le gingembre:

Le gingembre est une plante qui est utilisée comme épice naturelle et qui a été utilisée par les herboristes chinois pendant plus de 2.500 ans pour aromatiser les aliments et dans une certaine partie pour des médecines naturelles.

Un des plus grands "titres de gloire" du gingembre est sa capacité à rapidement calmer le système digestif pour soulager la détresse et l'inconfort de douleurs, de gaz et de crampes. Il a également été utilisé pour soulager les nausées du mal des transports, de la nausée ou occasionnellement : « Je viens juste de manger quelque chose de mauvais et ça me fait mal à l'estomac ! ».

Le gingembre a aussi été utilisé dans le traitement et la prévention de maladies inflammatoires comme l'arthrite douloureuse et combat merveilleusement la grippe et le rhume. Nous savons donc que le gingembre est certainement un aliment idéal pour garder un corps très sain, mais a-t-il la capacité d'aider le corps à brûler des graisses? Et bien oui, la racine de gingembre aide à accélérer le métabolisme et aide à réduire les ballonnements en aidant à digérer correctement la nourriture.

Tout aliment qui aide la digestion et l'estomac à se sentir bien est un aliment qu'il convient d'ajouter aux repas.

Essayez cette épice saine pour un corps plus mince !

II. Un puissant antioxydant aux avantages surprenants pour la santé :

Le Curcuma:

Vous savez peut-être déjà que la cannelle est l'un des antioxydants les plus puissants que vous pourriez trouver dans ce monde . **Le curcuma** est utilisé en Inde depuis des milliers d'années comme colorant, une épice pour les plats, mais aussi dans la médecine traditionnelle ayurvédique indienne. Le curcuma est certainement une des épices les plus puissantes brûleuse de graisse au monde avec des qualités de guérison supérieur que les autres aliments ou épices. C'est un puissant antioxydant, anti-inflammatoire et une substance anti-bactérienne.

Qu'est-ce que le curcuma? Le curcuma pousse comme un arbuste, en Inde et dans les régions tropicales d'Asie. Les racines sont broyées pour faire le curcuma. Son ingrédient actif est une substance appelée curcumine qui est jaune vif. Cette épice jaune vif a des propriétés médicinales mais c'est aussi un ajout de couleur et de goût piquant sur de nombreux plats délicieux.

La médecine ayurvédique a utilisé cette épice comme nettoyant pour le corps, une aide à la digestion, et dans les traitements contre les fièvres, infections, problèmes de foie, de vésicule biliaire et d'arthrite. Elle peut même aider à brûler les graisses mais elle est également très efficace comme moyen de prévention pour les maladies cardiaques et la maladie d'Alzheimer.

La quantité importante d'antioxydants est très efficace contre les radicaux libres qui contribuent au vieillissement prématuré, aux maladies et au cancer. De nombreux praticiens de médecine naturelle recommandent le curcuma lorsqu'un puissant antioxydant est nécessaire.

Une aide à la digestion et à la combustion des graisses

Le curcuma aide à digérer les graisses en stimulant le flux de la bile dans la vésicule biliaire et est donc très efficace comme aide à la digestion et la combustion des graisses. Les études montrent aussi qu'il est très efficace pour réduire l'inflammation du syndrome du côlon irritable, contre la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn.

Pour le cœur, il contient une forte substance anti-plaquettaire qui permet d'éviter la coagulation du sang trop facilement, et par conséquent très efficace contre les attaques cardiaques et cérébrales. En outre, l'homocystéine, un composant chimique dans le corps, qui est un des prédictors primaires de crise cardiaque est significativement abaissé en présence de curcumine.

La curcumine dans le curcuma a également été démontré comme abaissant et réduisant l'oxydation de la plaque sur les parois des artères.

Comme anti-inflammatoire, il a été utilisé efficacement comme traitement pour tous les types d'arthrose, de polyarthrite rhumatoïde, et les douleurs articulaires.

Le curcuma et la réduction des risques de cancer

Le curcuma est également une arme puissante contre les cellules cancéreuses. Des études montrent que cette super épice peut effectivement prévenir les tumeurs cancéreuses de se développer, mais également celles qui ont déjà le cancer. Le curcuma ralentit la croissance et la propagation du cancer. La curcumine dans le curcuma a été prouvé plus de deux fois plus efficace que le paclitaxel (Taxol), un médicament contre le cancer.

La curcumine est aussi très efficace lorsqu'elle est combinée avec la quercétine antioxydante (trouvé dans les oignons rouges, les pommes et les cerises) contre les polypes précancéreux dans le côlon.

Le curcuma et la maladie d'Alzheimer

L'une des nouvelles études des plus passionnantes a montré la valeur du curcuma contre la maladie d'Alzheimer.

Les études sur la population indienne qui a une consommation élevée de curcuma dans leurs plats au curry, montre une très faible incidence de la maladie d'Alzheimer et de démence chez cette population. Une manière d'obtenir des concentrations élevées de curcumine est d'utiliser l'épice **curcuma** dans certaines de vos cuissons et de vos recettes. Essayez-la avec des légumes crucifères comme le chou-fleur ou les brocolis, ou avec du céleri, poivron, jicama ou radis. Le curcuma est aussi une super épice pour compléter des recettes qui contiennent des lentilles. Donnez aux vinaigrettes une teinte jaune orangé et un peu de saveur supplémentaire en y ajoutant un peu de poudre de curcuma. Les victimes d'Alzheimer (les personnes âgées) ont une accumulation d'un certain type de plaques dans le cerveau et le curcuma est très efficace pour briser cette plaque et protège la santé du cerveau.

Les façons d'inclure le curcuma dans votre alimentation:

Le curry contient du curcuma, il est habituellement une combinaison de plusieurs épices, mais vous ne pouvez pas obtenir autant de curcuma comme vous le pourriez avec du curcuma pur. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas également d'avantages avec le curry, même si c'est un mélange de plusieurs épices.

Essayez de faire preuve de créativité et d'essais en utilisant le curcuma et / ou le curry sur divers aliments afin que vous puissiez bénéficier autant que possible de cette puissante épice...

Le curcuma est très jaune et peut tacher, soyez donc prudent lorsque vous l'utilisez. Cette épice ne doit pas être utilisée seulement pour les currys. Elle est délicieuse sur des pommes sautées, ou à la vapeur sur du chou-fleur, des haricots verts et des oignons, ou sur un de vos légumes préférés. **Consultez votre médecin si vous prenez des médicaments sous ordonnance, car les médicaments peuvent interagir avec le curcuma.**

III. Beaucoup de pathologies se déclarent suite à une surcharge hépatique.

Avec tous les repas de fêtes de fin d'année, notre organisme est souvent soumis à des surcharges et « mauvais traitements » inhabituels. Après ces excès de foie gras, viande de porc et autres mets savoureux (souvent riches), sans oublier éventuellement, champagne et alcools, viendra le temps d'évacuer déchets et « toxines » accumulés pendant cette période.

Sans l'ombre d'un doute, **l'alcool est un toxique** et il joue souvent un rôle majeur dans les mésaventures digestives liées aux fêtes de fin d'année . L'organisme n'est pas habitué non plus aux repas pantagruéliques, comportant beaucoup de mets gras et graisses cuites, difficiles à digérer. Sans compter le nombreux desserts, les bûches, chocolat, et friandises. Certes, l'alimentation n'est pas un processus intellectuel... Il faut parfois oublier de raisonner, de s'imposer des impératifs impossibles, de diaboliser certains aliments. Celui qui sait écouter son corps, son appétit, son rassasiement, devra se diriger tout seul vers les aliments et les quantités qui conviennent le mieux sur le plan digestif.

IV .Comment évacuer toutes les toxines et autres déchets qui se sont accumulés dans notre organisme suite aux excès des fêtes de fin d'année?

LES LAVEMENTS AU CAFE

Pour de multiples raisons, le **foie** est souvent **intoxiqué**, et n'arrive plus à correctement assumer son **rôle essentiel** dans l'organisme (plus de 400 fonctions différentes!). Les **lavements au café** sont donc très utiles dans beaucoup de pathologies, pour ne pas dire toutes.

Pour **décharger le foie**, la recette la plus efficace demeure, sans doute, la bonne vieille **Cure du Foie**, connue depuis (au moins) les anciens Égyptiens et remise à l'honneur, au XX ème siècle, par la célèbre [Doctoresse américaine Hulda Clark](#).

Très complémentaires au **grand Nettoyage du Foie et de la vésicule biliaire** de la **Doctoresse Clark** sont les **lavements au café**, qui rendent la **Cure du Foie**, déjà très performante, encore plus efficace.

Ainsi, même si ce n'est pas indispensable, il est vivement conseillé de **terminer sa cure du foie par un lavement au café**.

Passons à la **recette**. Ce qui est recommandé c'est **3 cuillères à soupe de café - bien évidemment Bio - par litre d'eau**. L'**Arabica** est un bon choix.

Donc l'on filtre le café normalement et on l'introduit dans le rectum à température ambiante du corps, soit **37°C**. La **rétenion du café**, qui dure seulement quelques minutes, favorise la **dilatation des voies biliaires** et donc l'**élimination des toxines** par la voie rectale et non par le sang.

Le **café** (qui est excellent "par en bas" mais très mauvais "par en haut"!) **empêche la reprise par le sang au niveau de l'intestin des toxines libérées par le foie**. La rétenion du café est multipliée jusqu'à 650 ou 700 fois, c'est un effet de **dialyse du sang**. La qualité du **sang** dépend du bon travail de l'**intestin**.

Il ne faut pas, non plus, surcharger l'organisme en phase de détoxification, il convient donc de manger léger, de ne prendre aucun sucre, très peu de protéines, mais l'on peut consommer des fruits et des légumes bio à profusion, quasi crus ou très peu cuits.

Des **jus de fruits et légumes frais** également pour avoir un apport important en **potassium**.



- ◆ Tous ces fruits gorgés de vitamines sont disponibles dans notre région, pourtant certains pourrissent au sol par ignorance et par préférence pour les fruits sans nutriments venus d'ailleurs.

Janvier 2012

