

L'inflammation silencieuse ou pas –10^e partie

Le contenu de cet article vient des travaux du Docteur Signalet. Ces travaux très élaborés ont été repris et vulgarisés par Madame Jacqueline Lagacé, auteure du livre : Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation par l'alimentation. Elle sera également l'invitée de la société des chiropraticiens de l'Outaouais le 27 juin. Nous avons encore quelques billets de disponibles au coût de \$30.00. Demandez à notre personnel.

Nos ancêtres de la savane mangeaient la plus grande proportion de leurs aliments crus. Le code génétique humain n'a que très peu changé depuis les 100,000 dernières années. Nous devrions donc consommer une grande proportion de nos aliments crus. La cuisson des aliments cause souvent le développement de produits toxiques issus de la réaction de Maillard.

Certains aliments demandent à être cuits avant leur consommation. Nous devons donc porter attention de la façon dont nous les faisons cuire. La règle d'or semble être comme ceci. Lorsque la température de cuisson dépasse le 248° F ou 120° Celsius, la chaleur modifie les protéines en présence de glucides (sucre).

Notre corps a extrêmement de difficulté à les digérer. Lorsque les intestins sont blessés, ces grosses molécules passent dans le sang, parfois dans les cellules et causent toutes sortes de réactions inflammatoires.

Un des produits toxiques dérivés de la réaction de Maillard et de la cuisson des aliments se nomme : glycoxine. Ces produits ont fait l'objet de nombreuses publications scientifiques et sont divisés en cinq ou sept groupes selon les auteurs et chercheurs.

Nous avons tous une certaine quantité de glycoxines produite dans notre organisme. Cependant, la quantité qui provient des aliments serait des millions de fois plus grande. Donc, nos mécanismes naturels de défenses contre les glycoxines de notre corps sont complètement inefficaces face aux glycoxines de notre alimentation.

Les aliments qui contribuent le plus aux glycoxines sont les viandes, surtout lorsqu'elles sont cuites à haute température. Les poissons ont jusqu'à dix fois moins de glycoxines que la viande. Si nous faisons bouillir la viande au lieu de la cuire normalement, nous avons une diminution de quatre à neuf fois de la production de glycoxines.

La poudre de lait contient jusqu'à 36 fois plus de glycoxines que le lait cru et sept fois plus que le lait pasteurisé. La poudre de lait se retrouve dans presque tous les aliments préparés de façon commerciale. On les retrouve sous la bannière : « produit laitier, protéines de lait, substances laitières ». On les retrouve dans les préparations pour nourrissons. Pouvez-vous imaginer? Pas surprenant qu'il y a de plus en plus d'allergies, d'asthme, de problème d'attention et de conditions associées. Lisez bien les étiquettes.

Depuis que nous travaillons avec les enfants atteints du déficit de l'attention et divers problèmes d'apprentissage, nous avons pu constater que tous ces enfants et adultes souffrent d'intolérances aux produits laitiers. Nous avons également pu constater comment il est difficile parfois de convaincre les parents de les éliminer, du moins pendant un certains temps. C'est fou ce que l'industrie a réussi à nous faire croire, non seulement au peuple, mais aux gens qui sont supposés savoir plus ou mieux.

Pour avoir plus d'information sur quels aliments contiennent le plus de glycoxines, je vous recommande le livre de Madame Lagacé, chapitre 4.

Les pires aliments sont les aliments transformés comme les charcuteries, les viandes froides, le bacon, les blancs d'œuf en poudre et le lait en poudre. Lorsque les aliments sont frits, cuits sur le B.B.Q. et grillés, il y a une plus grande production de glycoxines.

Les viandes contiennent plus de glycoxines que les poissons. Les pommes de terre frites et croustillantes en contiennent une quantité importante. Lorsque les pommes de terre sont cuites dans l'eau la quantité de glycoxines diminue grandement.

Les légumes et les fruits en général contiennent peu de glycoxines, surtout lorsqu'ils sont consommés crus.

Il faut diminuer au maximum la consommation de produits qui contiennent un taux élevé de glycoxines. Madame Lagacé dit : «Nous pouvons diminuer cette quantité en faisant cuire à basse température, bouillir, pocher, cuire dans un liquide ou utiliser la mijoteuse avec du liquide. Les recherches démontrent que l'eau ou le liquide de cuisson inhibent en grande partie les réactions qui entraînent la formation de glycoxines. » La température idéale pour la cuisson des produits d'origine animale serait sous les 120° Celsius ou 248° F.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 15 et le 29 mai à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'intégration somato-respiratoire en Découverte stages 1,2,3 le 5 juin, en Transformation stages 6-7 le 30 mai, un atelier sur le NIVEAU 2 d'entraînement le 9 mai et en anglais le 13 juin ainsi qu'un atelier sur le ADHD le 6 juin à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 07.05.2012

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, remplissez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.