

ENZYMES : SOURCE DE VIE

Aujourd'hui, nos habitudes alimentaires sont avant tout dictées par des impératifs d'ordre industriel, économique et pratique.

Du point de vue de notre santé, la vitalité des aliments, un facteur prédominant, n'est pas prise en compte.

La mise en évidence de l'importance de l'activité enzymatique permet de faire tomber l'illusion de ces produits bien emballés, dont les étiquettes nutritionnelles masquent tant bien que mal la misère nutritive. Ces produits sont morts



et les consommer nous amène inexorablement à n'être que l'ombre de nous-même. Collectivement, nous sommes déjà engagés dans cette voie sans issue... Individuellement, nous pouvons choisir un autre chemin !

Les enzymes, c'est quoi ?

Vous souvenez-vous de cette publicité pour les piles montrant deux lapins à moteur, dont l'un s'épuisait avant de s'arrêter totalement, tandis que l'autre continuait sa course plein de vigueur...

Les enzymes, c'est la même chose ! Comme l'énergie des piles, ce sont elles qui nous animent, c'est d'elles que découlent notre vitalité et notre capacité à durer plus longtemps.

Dans tout ce qui vit, du brin d'herbe à l'éléphant, il y a des enzymes. Notre corps en héberge des centaines de milliers...

A l'aube de notre vie, c'est une enzyme contenue dans le sperme qui

dissout la membrane de l'œuf féminin, créant ainsi les conditions indispensables à la fécondation ; à son crépuscule, une autre enzyme se charge de déclencher la décomposition de notre corps. Entre ces deux événements, les enzymes nous permettent de digérer, assimiler, maintenir notre immunité, construire des muscles, des os, du sang, éliminer les déchets et substances toxiques, respirer, pleurer, voir, etc. Privés d'enzymes, nous cessons instantanément de vivre... et dire que nous n'en savions rien !

On peut classer les enzymes en quatre groupes :

- les enzymes métaboliques, qui réparent, guérissent et gèrent l'équilibre vital des organes et tissus,
- les enzymes digestives, qui travaillent à l'assimilation des nutriments,
- les enzymes nutritives ou alimentaires contenues naturellement dans les aliments non cuits et non transformés, dont ils assurent la prédigestion,
- les enzymes sous forme de compléments alimentaires (d'origine végétale ou animale).

Avoir suffisamment d'enzymes : un enjeu capital

A la naissance, nous disposons d'une réserve d'enzymes qui diminue d'année en année. A titre d'exemple, un Occidental dispose de 30 fois plus d'enzymes (amylase) dans sa salive à 25 ans qu'à 80 ans. Le vieillissement est moins lié aux années qui passent qu'à



nous détournons progressivement d'habitudes alimentaires néfastes,

- pour les sujets avec intolérance intestinale aux aliments crus, les enzymes en compléments permettent de rétablir le fonctionnement des intestins,

- ils nous apportent des résultats immédiats et nous guident vers une meilleure alimentation.

Faire évoluer son alimentation pour la rendre plus « vivante » est une démarche qui s'inscrit dans la durée. Voici comment l'accompagner au quotidien :

- Privilégier des aliments riches en enzymes (frais et crus). Exemples : crudités, aliments fermentés (choucroute, tamari), graines germées (aliment le plus riche en enzymes), herbes aromatiques, etc.



- Préserver les enzymes des aliments lors de leur préparation (cuisson douce, râper les crudités moins de 10 minutes avant de les consommer).

- Accroître la digestibilité des aliments (faire tremper légumineuses et céréales complètes 8 heures avant la cuisson).

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Les enzymes-santé, Dr Sven Neu et Dr Karl Ransberger, Editions Jouvence.

- L'alimentation ou la 3e médecine, Dr Jean Signalet, Editions François-Xavier de Guibert.

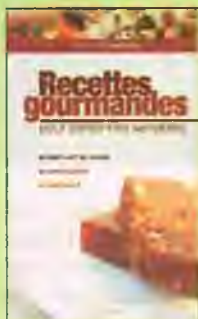
- Alimentation vivante pour une santé optimale, Brian Clement et Theresa Fay, Editions TVA.

- Les graines germées, Dr Tal Schaller, Editions Vivez Soleil.

- Food enzymes, « The missing link to radiant health » (les enzymes alimentaires : le chaînon manquant pour une santé éclatante), Dr Humbart Santillo, Hohm Press.

- Enzyme nutrition, Dr Edward Horwell, Omangod Press.

RECETTES GOURMANDES POUR PERSONNES SENSIBLES



Le nouveau livre d'Eva-Claire Pasquier

Dès la mi-septembre, vous retrouverez en librairie le nouveau livre d'Eva-Claire Pasquier préfacé par le Pr Henri Joyeux : « Recettes gourmandes pour personnes sensibles » aux éditions Trédaniel.

Ce livre s'adresse aux personnes désireuses d'apprendre à cuisiner des plats délicieux sans gluten, sans œufs et sans produits laitiers. Il initie le lecteur en

douceur à une nouvelle cuisine et lui fournit de nombreuses informations hautement digestes et utiles qui donneront une nouvelle dimension à son alimentation. Convient aux végétaliens.

Pour en savoir plus sur les enzymes et sur le livre « Recettes gourmandes pour personnes sensibles », voir le site : www.bien.manger.free.fr.

- Soutenir le processus de digestion (bonne mastication, éviter les incompatibilités alimentaires).

Dites oui à la vie

Qu'il provienne de nos aliments ou de compléments, un apport supplémentaire d'enzymes améliore non seulement notre digestion (80 % des maladies naissent d'une déficience des fonctions digestives) (4), mais participe également à la régénération du corps, puisque les enzymes supplémentaires non utilisées par la digestion sont réaffectées pour épauler les enzymes métaboliques.

Le lapin à bout de force de la publicité, s'arrête ! Nous, nous avons le choix, nous pouvons économiser et recharger nos batteries d'enzymes, nous pouvons cultiver notre vie.

Ce choix a guéri de manière spectaculaire (5) de nombreux malades « condamnés » ayant tourné le dos à la résignation face au verdict médical et ayant décidé de prendre leur santé en main. Est-il nécessaire d'avoir le dos au mur pour affirmer ce choix ? Nous pouvons tous dès à présent en tirer des bénéfices insoupçonnés.

Aller vers une alimentation vivante, c'est aussi une manière de dire oui à la vie. Notre corps en a besoin, tout autant que notre époque.

■ Eva-Claire et Christophe Pasquier.



Eva-Claire et Christophe Pasquier animent l'association AVE (Alimentation Vie Equilibre) qui a pour but de promouvoir une alimentation juste pour la santé, bienveillante à l'égard des animaux et respectueuse de la nature. Ses activités :

- Cours de cuisine thématiques : cuisine sans allergènes, introduction aux protéines végétales, équilibrer ses repas, améliorer sa santé par l'alimentation, cuisine du monde...

- Diffusion du livre « recettes gourmandes pour personnes sensibles : sans gluten, sans lait de vache, sans œufs ».

- Intervention sur des foires et salons bio : préparation de repas, animations...

1. Une étude portant sur des personnes obèses a démontré une carence enzymatique en lipase, enzyme chargée de digérer la graisse (voir livre du Dr Horwell).

2. Les nutriments sont les éléments dont notre corps a besoin pour vivre (protides, lipides, glucides, vitamines, sels minéraux).

3. Voir livre du Dr Santillo.

4. Symptômes typiques d'une mauvaise digestion : constipation, allergie, ballonnements, mauvaise haleine, fatigue après les repas, brûlures d'estomac, etc.

5. Cf. livres du Dr Signalet et de Brian Clement.

CONTACT

Association Vie Equilibre,
Plantemil,
09350 Daumazan-sur-Arize,
tél. : 05.61.69.68.46,
mél : ave.la.vie@free.fr,
site : www.ave.free.fr.