

# Des aliments Vitaux dans notre assiette

## INFOLETTRE VIVRE NATUREL



*Les superaliments ne sont pas des aliments nouveaux, ils existent depuis des siècles. Il s'agit d'aliments traditionnels comprenant des baies, graines, légumes, céréales, ou encore des micro-algues. Le terme "superaliment" sous-entend que ces denrées sont particulièrement adaptées pour répondre à nos besoins alimentaires. Leur teneur en vitamines, protéines, anti-oxydants et autres principes actifs sont l'expression d'un Laboratoire qui défie les connaissances actuelles en matière de nutrition: **la Nature**.*

### **L'utilité des superaliments**

Les aliments que nous consommons aujourd'hui ont une valeur nutritionnelle de plus en plus faible. Mais on assiste également à une déferlante d'aliments malsains, et manger mal est aujourd'hui plus facile à faire que de **manger sainement**. Se tourner vers les super aliments permet d'inverser cette tendance. Issus de la biodiversité et de l'ingéniosité de peuples anciens, qui surent les acclimater et les transmettre à leurs descendants, les superaliments se présentent à nous comme le témoignage d'une *entente entre l'être humain et la Nature*.

L'étude des superaliments, de leur histoire, de leur écosystème, pourrait bien être l'amorce d'une évolution dans les rapports que nous entretenons avec ce qui nous nourrit. Chaque superaliment possède ses propres caractéristiques et ses avantages spécifiques sur la santé.

### **Compléments alimentaires et superaliments**

L'on confond parfois les superaliments avec les compléments alimentaires, ou les produits de nutrithérapie, qui sont utilisés pour rétablir l'équilibre en ajoutant à l'alimentation certains nutriments (vitamines, minéraux, acides aminés, etc.). A l'inverse de ces procédés, les nutriments des superaliments sont naturellement présents sans ajout ni concentration, extraction ou autre traitement. Autrement dit, contrairement aux compléments alimentaires les nutriments des superaliments sont déjà naturellement présents dans le totum de la plante.

*La notion de "**Totum**" signifie que grâce à l'effet de synergie, le Tout se révèle supérieur à la somme de ses parties individuelles.*

Il s'agit de se référer à la Nature, qui a parfaitement équilibré ce qui est nécessaire au corps, le corps lui-même s'étant adapté depuis des millénaires à cette forme d'alimentation. Par cette synergie on contribue à s'insérer dans un Cycle sain.

## Quels aliments sont considérés comme des "superaliments" ?

"Superaliment" est un nom générique qui permet de regrouper les aliments bons pour la santé. Cependant, dans l'Union Européenne, seuls les produits dont les effets positifs ont été prouvés peuvent porter le nom de **superaliments**. Ce sont des aliments qui possèdent une grande quantité de vitamines, minéraux, bonnes graisses, enzymes, etc. *Ils sont issus de la cueillette sauvage ou de l'agriculture biologique.*

Liste non exhaustive de superaliments:



### Les 'super algues'



## **Pour aller plus loin sur les superaliments et l'alimentation**

Pour en savoir plus sur une alimentation saine vous trouverez bien des informations parmi les ouvrages suivants:

### [Une Diététique pour Gai-Rire de Alain Scohy](#)

*Comment s'y retrouver* parmi toutes les propositions de régimes?

*Que manger*, aujourd'hui, quand et dans quelles conditions?

*Les compléments* indispensables en vitamines et autres... Les grandes règles de base.

### [La Diététique du 21ème Siècle du Dr Tal Schaller](#)

L'alimentation est l'un des piliers de notre santé; pourtant trop de gens ont peur de s'y intéresser, car ils croient que manger sainement veut dire se priver de tout plaisir! Ce livre, fruit de **quarante ans d'expériences de l'auteur avec des dizaines de milliers de patients**, montre *comment concilier plaisir et santé*. Il offre la synthèse la plus complète à ce jour de toutes les écoles diététiques, des médecines millénaires de tous les pays et des acquis de la science moderne. De ce point de vue, il s'agit d'une étude indispensable dans ce domaine.

Le docteur *Christian Tal Schaller* est un pionnier de la médecine holistique et de la santé globale.

## **Sélection de superaliments**

### [Açaï en poudre](#)

**Présentation:** Fruit d'un palmier amazonien, l'açaï, aux caractéristiques énergétiques et reconstituantes, est apprécié depuis toujours par les peuples locaux. Sa couleur mauve est due à la présence d'anti-oxydants qui participent à la vitalité et au bon fonctionnement de l'organisme. Il est avant tout apprécié pour son goût délicieux. Desserts, mueslis, milk shake, caviars, à vous de jouer...

**Utilisation:** Cette poudre 100% açaï, au gout indéfinissable (plutôt neutre en première impression, puis parviennent des notes plus denses, rappelant un peu le cacao, le pruneau, la noisette) se prête à de nombreuses préparations: boissons, desserts, caviars ou saupoudrée sur une salade ou un plat, telle une épice.

### [Aguaymanto - Baies séchées](#)

**Présentation:** Ce petit fruit aux parfums, saveurs et propriétés nutritionnelles remarquables est originaire de la Vallée Sacrée des Andes péruviennes.

**Utilisation:** Il se déguste nature ou mélangé à d'autres fruits secs, dans les gâteaux, les biscuits, ou les crèmes. En cas de cure ré-équilibrante, l'on peut en consommer l'équivalent d'une petite poignée par jour (environ 2 cuillères à soupe).

### [Ail noir bio non traité / ail biologique en gélules](#)

**Présentation:** L'Ail Noir Biologique est obtenu après un long processus de fermentation, bien sûr sans additifs ni conservateurs.

**Utilisation:** Il peut être consommé de la même manière que de l'ail frais, qu'il soit cru ou cuit. Essayez-le, dans n'importe quelle recette, que ce soit en accompagnement ou en tant qu'assaisonnement, ou juste pour décorer vos plats favoris. Parfait pour la viande, le poisson, la pizza le riz ou les pâtes.

### [Fèves de cacao cru biologique](#)

**Présentation:** De récentes études démontrent qu'il s'agit d'un aliment gorgé de propriétés bénéfiques. Les pépites sont obtenues à partir de variétés de fèves de cacao natif reconnu pour ses qualités gustatives, aromatiques et nutritionnelles. Situé en Équateur, le fabricant a mis au point un procédé de transformation qui ne dépasse pas 45° C, préservant ainsi les précieux nutriments du cacao.

**Utilisation:** Ces fèves se dégustent à l'envie, seules ou accompagnées de fruits secs, oléagineux, céréales... Elles s'intègrent aussi dans diverses préparations sucrées ou salées, plats ou boissons.

### [Caroube du Pérou biologique](#)

**Présentation:** Douce envers les intestins et l'estomac, riche en mucilages et autres nutriments.

**Utilisation:** La caroube du Pérou accompagne agréablement les repas quotidiens: dans du sucré, du salé, du chaud, du froid, un plat ou une boisson.

### [Chlorella en poudre biologique](#)

**Présentation:** La Chlorella est une algue microscopique, unicellulaire. Elle contient de 2 à 3% de chlorophylle, un record parmi les plantes. La Chlorella est réputée pour être très efficace dans la détoxification et la régénération cellulaire.

**Utilisation:** Les prises recommandées de la Chlorella oscillent entre 4 et 32 grammes par jour. Il s'agit d'adapter les dosages quotidiens aux cas particuliers. Des doses fortes, voire exceptionnelles, sont souvent recommandées.

### [Griffes du chat biologique](#)

**Présentation:** Bien connue des "curanderos" depuis les temps anciens, la griffe du chat est considérée par les chercheurs actuels comme étant un puissant adaptogène, agissant selon les besoins de celui qui la consomme.

**Utilisation:** Cette liane aide l'organisme lors d'épreuves particulières ou après quelques excès (lendemain de fêtes, etc.) Recommandée en cures d'entretien préventives aux changements de saisons. Au quotidien, elle permet de contrer en partie les effets nocifs d'un usage trop régulier

de tabac et d'alcool. Les doses varient (quantité plus importante s'il s'agit d'une utilisation ponctuelle et moindre en cas de consommation régulière) de 1/4 à 2 c.c par jour, le matin à jeun ou réparties dans la journée et mélangées dans tout liquide froid, tiède ou chaud.

#### [Klamath - algue verte](#)

**Présentation:** Chaque année, la pluie et la neige tombant sur toute l'étendue des cascades de l'Oregon du Sud entraînent des tonnes de terre, riche en minéraux, vers le lac Upper Klamath situé à 1200 mètres d'altitude, sans pollution d'autoroutes, ni contamination industrielle. Cet écosystème d'eau pure, d'air propre et d'ensoleillement intense constitue un environnement idéal pour la croissance d'un aliment unique: la sauvage micro-algue aphanizoménum flos aquae, plus facilement appelée Klamath. Celle ci métabolise l'azote moléculaire de l'eau, de la terre, mais aussi de l'air.

**Utilisation:** Elle peut être consommée par les adultes et les enfants en cure d'entretien de 3 semaines, à raison d'une demi à une cuillère à café trois fois par jour dans de l'eau ou, mieux, les mêmes doses diluées dans une petite bouteille d'eau à boire par petites gorgées tout au long de la journée. L'on peut aussi consommer la Klamath sur une plus longue période.

#### [Lucuma en poudre biologique](#)

**Présentation:** Très appréciée par les peuples anciens, la lucuma de soie se distingue des autres variétés de lucuma par la finesse et la douceur de sa chair. Sa chair légèrement farineuse, sa couleur jaune orangée, sa bonne teneur en vitamines du groupe B, le font surnommer "egg frut" par nos amis anglophones amateurs de superfoods.

**Utilisation:** Ce fruit andin, présent dans les légendes et sur les céramiques laissées en héritage, apporte vitamines, minéraux, protéines, pigments. Un simple bol de poudre de lucuma mélangée à un lait végétal constitue un mets riche, savoureux et digeste. La plupart des personnes qui goûtent à la lucuma expérimentent la sensation d'un goût retrouvé, maternel et réconfortant. La lucuma accompagne agréablement les repas quotidiens: dans du sucré, du salé, du chaud, du froid, un plat ou une boisson. 1 à 4 cuillères à café par assiette ou par tasse.

#### [Maca du Pérou biologique](#)

**Présentation:** La maca pousse dans l'Altiplano, elle a, de tous temps, été consommée par les hommes, les femmes et les enfants. Elle est une nourriture de choix pour les populations vivant dans les conditions extrêmes des hautes montagnes des Andes. Son mode d'action s'adapte aux besoins de chacun.

**Utilisation:** Riche en nutriments, la maca s'intègre facilement dans l'alimentation et peut être consommée ponctuellement, à tout âge, de différentes façons: dans de l'eau ou un jus de fruits, légumes, lait de soya ou de céréales. En pâte à tartiner avec une purée d'oléagineux, dans les yaourts, etc. La maca se prend aussi, si nécessaire, en cure de 21 jours.

#### [Nopal en poudre biologique](#)

**Présentation:** Introduit en Europe au 18ème siècle, ce généreux cactus s'adapta rapidement dans tout le sud ainsi qu'au Maghreb. Ainsi, cette poudre de nopal - obtenue via un procédé n'utilisant ni solvant ni produit chimique - provient de Tunisie. Le maintien de ces plantes résistantes en milieu aride permet d'abriter et de développer tout un éco-système, assurant ainsi la préservation de la biodiversité.

**Utilisation:** Dose recommandée: 1 cuillère à café, 3 fois par jour diluée dans une boisson, une sauce, dessert, etc. Peut se consommer régulièrement en tant qu'aliment ou ponctuellement en cas de troubles digestifs liés par exemple à un trop forte acidité tels que les reflux gastriques.

[Spiruline en poudre bio](#) / [Spiruline crue en comprimés bio](#)

**Présentation:** La spiruline, communément appelée micro-algue, n'est pas tout à fait animale, ni tout à fait végétale. C'est, en réalité, une cyanobactérie de forme spiralée, élément primitif, vieille de plus de trois milliards d'années, évoluant entre l'animal, le végétal et la bactérie.

**Utilisation:** La spiruline, facile à intégrer dans de nombreuses préparations, s'avère être d'une saveur subtile et agréable à consommer. D'ailleurs, les petits enfants dont les papilles gustatives sont encore neutres en raffolent souvent et, tant mieux! Les doses moyennes varient, selon l'âge et les besoins de chacun, d'une cuillère à café ou 4 comprimés (consommation quotidienne) jusqu'à 1 à 2 cuillères à soupe ou 10 à 20 comprimés par jour (cures ponctuelles réparatrices et fortifiantes) dans certains cas tels que: grosse fatigue, régimes alimentaires, carences (notamment en fer), repos, baisse d'immunité, entraînement physique intense, grossesse, allaitement.

[Acérola Bio en poudre - Vitamine C naturelle 250g](#) / [Acérola Bio en poudre - Vitamine C naturelle 50g](#)

**Présentation:** Cette petite cerise est l'un des fruits les plus riches en vitamine C. De nombreux travaux ont mis en avant ses effets bénéfiques pour l'organisme. Elle renforce la résistance face aux agressions externes. De façon préventive, l'acérola est très utile au début de l'Hiver. Elle favorise aussi la formation dans notre corps du collagène nécessaire à la santé de la peau. Agissant sur le psychisme, elle diminue la fatigue, l'irritabilité, la nervosité, et facilite une meilleure récupération lors du sommeil (pour une compréhension correcte de ces informations voir ci-dessous les allégations de santé précises officiellement autorisées).

**Utilisation:** Bénéfique à tout âge, l'acérola doit être consommée en quantité variable selon les besoins de chacun, à raison d'une demi à deux cuillères à soupe par jour, complétant ainsi une alimentation équilibrée ou palliant à d'éventuelles carences.

La vitamine C est mieux assimilée en apport constant qu'en une seule prise, il est donc conseillé de verser une demi à deux cuillères à soupe (5 à 20 grammes) dans une petite bouteille d'eau, édulcorée ou non, et d'en boire des petites gorgées toute la journée.

Pour en savoir plus sur la **Vitamine C** nous vous conseillons fortement l'ouvrage suivant:

[Vaincre douleur et stress, vous n'imaginez pas ce que la vitamine C peut faire pour vous - du Dr Gilbert Crussol](#)

Le Dr Crussol, questionné sur les propriétés de la Vitamine C, a répondu ce qui suit:

*"En tout premier je mentionne la fabuleuse propriété de la vitamine C d'activer de nombreux mécanisme de défense immunitaire et de permettre une meilleure protection contre la grippe, les bronchites et autres infections virales. La vitamine C est essentielle pour la santé du cœur et du système vasculaire (artères, veines, capillaires). Elle assure la perméabilité et la résistance des vaisseaux sanguins. De plus, elle prévient la stase sanguine (caillot sanguin), réduit le taux de cholestérol et de graisses et améliore dès lors la circulation du sang. Au niveau des yeux, la vitamine C diminue le risque de glaucome, une des principales causes de cécité. Elle est indispensable à la structure osseuse et à la santé des gencives. Elle assure la souplesse et l'élasticité des tissus, procure des ongles solides, assure brillance et souplesse des cheveux. Elle améliore l'irrigation du cerveau, ce qui se remarque par une meilleure vigilance, une meilleure mémoire et un apprentissage facilité."*