

# ALIMENTATION, PRESENTATION SCHEMATIQUE

## schéma 1 : l'alimentation des chasseurs cueilleurs du paléolithique

Notre système digestif, et surtout notre équipement enzymatique, est le même que celui des chasseurs cueilleurs vivant au paléolithique.

### **Alimentation paléolithique**

Viande provenant d'animaux sauvages se nourrissant de plantes et fruits sauvages (pas de toxines chimiques et industrielles)

Fruits et plantes sauvages « de saison » (riches en anti-oxydants, vitamines et oligo-éléments, fibres végétales)

Baies variées (riches en anti-oxydants)

Pas de céréales sélectionnées pour leur productivité (pas de gluten)

Peu de cuisson, ou sur des pierres chauffées au feu (basse température)

## **schéma 2, alimentation moderne**

La sédentarisation et la concentration des populations se sont accompagnées d'une transformation des aliments, qui s'est accélérée avec l'industrialisation.

### **Production des aliments**

Les animaux destinés à la boucherie sont nourris avec des aliments concentrés non adaptés au métabolisme animal (farines animales pour les herbivores, forçage de la croissance par des substances toxiques comme les antibiotiques, les hormones). L'élevage se fait dans des conditions de surpopulation créant un état de stress permanent générateur de toxines, et favorisant la propagation des épizooties (la « grippe du poulet »).

Sélection par croisement et manipulation génétique (OGM) des fruits, légumes et céréales, pour une plus grande productivité.

Introduction de substances répondant à des critères de productivité, mais inadaptées à l'alimentation humaine et animale (produits laitiers dérivés du lait de vache, riches en caséine, sucres raffinés, produits céréaliers riches en gluten, comme le blé, l'avoine, l'épeautre, le maïs).

### **Transformation des matières premières destinées à l'alimentation**

Raffinement excessif des sucres, des farines.

Hydrolyse des huiles et chauffage pour une extraction maximale (lipo-péroxydation).

Pasteurisation et stérilisation (destruction des vitamines et des ferments).

### **Préparations culinaires**

Mauvais équilibre des rations glucides, lipides, protéides.

Carences en vitamines, oligo-éléments, protéines, fibres végétales, anti-oxydants, acides gras essentiels.

Cuisson à haute température (production de lipo-péroxydes dans les fritures et les grillades, de dioxines et autres substances cancérigènes).

Conservation dans de mauvaises conditions (rupture des chaînes du froid et du chaud).



4 <b>schéma 3</b>	<b>Régime paléolithique</b>	<b>Régime méditerranéen</b>	<b>Alimentation moderne</b>
<b>viandes</b>	Animaux chassés et nourris par des substances naturelles correspondant à leur métabolisme	Animaux élevés en pâturage libre, proches de l'état sauvage et nourris comme les animaux sauvages	Animaux entassés dans des espaces restreints, à la croissance forcée par apport d'antibiotiques ou d'hormones, nourris avec des aliments inadaptés
<b>Fruits et légumes</b>	Poussant naturellement et consommés en saison, quand les actifs sont à concentration maximale	Adaptés à l'environnement, cultivés dans des conditions optimales de salubrité	OGM, engrais, sols épuisés, pesticides, métaux lourds, carences, maturation aux UV artificiels
<b>Plantes sauvages</b>	Principales sources végétales, riches en vitamines, oligo-éléments, anti-oxydants, fibres	Apport important de matières végétales, riches en vitamines, oligo-éléments, anti-oxydants, fibres	Pas de plantes sauvages
<b>glucides</b>	Uniquement ceux des produits végétaux, sous forme non toxiques, et en quantité limitée et adaptée	Surtout des sucres végétaux non raffinés, éventuellement un peu de miel	Apport massif en sucres raffinés, hautement toxiques (sucre blanc, pain blanc, pâtes)
<b>lipides</b>	Graisses animales non oxydées, huiles végétales présentes dans certains fruits et noix, équilibre des omegas 3, 6 et 9	Huiles végétales vierges, graisses de poissons, graisses animales « saines », équilibre des omegas 3, 6 et 9	graisses raffinées, saturées, hydrogénées, industrialisées, oxydées, margarine et huile de maïs, lipo-peroxydation, saturation et déséquilibre des omegas 3, 6 et 9
<b>protides</b>	Apport quantitatif et qualitatif équilibré	Equilibre entre protéines animales et végétales	Protéines animales de mauvaise qualité, et protéines bon marché inadaptées à notre métabolisme (gluten et caséine)
<b>céréales</b>	Peu ou pas de céréales	Utilisation exclusive de céréales archaïques sans gluten, comme le sarrasin	Emploi massif et irresponsable de dérivés céréaliers riches en gluten
<b>Produits laitiers</b>	Pas ou occasionnellement lait de caprins ou ovins	Uniquement lait cru de chèvre et brebis	Emploi massif et irresponsable de lait de vache et dérivés, pasteurisés, stérilisés, allégés
<b>Transformation des aliments</b>	Pas de transformation, occasionnellement une cuisson légère	Peu de transformations, si ce n'est parfois le séchage de certains végétaux et le caillage naturel du lait	Stérilisation, déshydratation, raffinage, irradiation, apport de conservateurs, acidifiants, exhausteurs de goût, sucre et aspartam dans les conserves
<b>Préparation culinaire</b>	Des plus sommaires	Cuisson à basse température par mijotage ou à l'étouffée	Cuisson à haute température, fritures, grillades, barbecues, salage excessif, rupture des chaînes du chaud et du froid
<b>Substances toxiques</b>	Pas ou peu (activité volcanique)	Peu ou pas (de plus en plus à cause de la pollution omniprésente)	
<b>Adjuvants chimiques</b>	pas	pas	Engrais, pesticides, conservateurs, hormones, antibiotiques, exhausteurs de goût, sels et sucres
<b>eau</b>	Naturelle et correspondant de ce fait aux principes bio-électroniques décrits par L.-C. Vincent	Naturelle et correspondant aux principes bio-électroniques, vin naturel et riche en OPC (anti-oxydants)	Eau industrielle, aseptisée, chlorée, « morte », et polluée

## **schéma 4 : les points noirs de notre mode de vie**

### **TOXICITE**

---

**Toxicité externe** provenant de la pollution industrielle et domestique (métaux lourds, dioxines, substances oncogènes), des méthodes de production des aliments (antibiotiques et hormones dans la viande, engrais et pesticides dans les végétaux), des méthodes de transformation (conservateurs et édulcorants, raffinage, stérilisation), des techniques de cuisson (lipoperoxydation des graisses).

**Toxicité interne** provoquée par un mauvais métabolisme, nos enzymes n'étant pas adaptées aux aliments ingérés (gluten, caséine, sucres raffinés, graisses hydrogénées). De plus, leur fonctionnement est altéré par les métaux lourds qui se fixent sur les protéines soufrées (dont les enzymes). Ce métabolisme incomplet génère une importante quantité de substances hautement toxiques, notamment pour le foie et le système nerveux.

### **CARENCES**

---

**Carences primaires** dues à l'absence ou à des quantités insuffisantes dans notre alimentation d'acides aminés et acides gras essentiels, de vitamines, d'oligo-éléments, de fibres végétales, d'anti-oxydants.

**Carences secondaires** par manque d'assimilation, dues à un mauvais état de notre tube digestif agressé par des aliments qui ne lui conviennent pas.

### **DESEQUILIBRE**

---

Excès de glucides par rapport aux lipides et surtout protides, pas assez d'omega 3 et trop d'omega 6.

### **OXYDATION**

---

Le métabolisme cellulaire tire son énergie de l'oxydation du glucose par l'oxygène de l'air, phénomène qui génère naturellement des radicaux libres fortement oxydants. Le soleil, les substances toxiques, le stress sont également d'importants pourvoyeurs de radicaux libres.

Les radicaux libres agressent les structures cellulaires comme le noyau et les mitochondries, provoquant à terme dysfonctionnements, vieillissement, mort cellulaire ou processus de cancérisation. Les toxiques et tout particulièrement les métaux lourds bloquent les mécanismes anti-oxydants et aggravent le phénomène d'oxydation. Notre alimentation moderne est pauvre en anti-oxydants qui se trouvent en abondance dans les fruits et légumes frais, les plantes sauvages, les huiles végétales extra vierges.

### **ACIDOSE**

---

L'excès d'aliments raffinés et de molécule de synthèse, le manque d'aliments alcalinisants naturels, entre autre les acides de fruits, perturbent les systèmes tampons régulateurs du PH (voir bio électronique de Vincent°).

## schéma 5 : les solutions

### Lutter contre l'intoxication par l'alimentation et la supplémentation

Pratiquer régulièrement des cures de détoxification, par l'utilisation de chlorelle, coriandre, ail commun, ail des ours, oignons, pissenlit, ortie, feuille d'olivier, pépins de pamplemousse, eau de boisson en quantité, sous forme de tisanes de sauge, romarin, sarriette, thé vert

Au quotidien et en dehors des cures, consommer des doses réduites de chlorelle, coriandre et ail des ours, feuille d'olivier, éviter les contacts avec les substances toxiques (métaux lourds, tabac, pollution tant que possible, aluminium, pesticides et engrais)

### Lutter contre les carences par l'alimentation et surtout la supplémentation

Les légumes et fruits frais de bonne qualité apportent anti-oxydants, vitamines, oligo-éléments et fibres végétales. Les plantes sauvages sont d'une aide précieuse parce qu'elles concentrent toutes ces substances bien plus que les végétaux cultivés. En particulier le silicium, élément fondamental parce qu'impliqué dans les mécanismes immunitaires et anti-inflammatoires et dans l'élaboration du tissu conjonctif. L'alimentation moderne n'apporte pas cet élément sous une forme assimilable.

De nos jours, la supplémentation est indispensable pour couvrir les besoins en nutriments, fibres, protéines et acides gras essentiels (penser à la **spiruline**, aux huiles de lin, de chanvre, de pépins de courge, et **aux plantes sauvages**)

### Lutter contre l'oxydation

La solution est simple, il faut apporter le maximum d'anti-oxydants, bêta-carotène, vitamine E, zinc, sélénium, flavonoïdes, anthocyanes, variés pour une meilleure synergie, grâce aux fruits et légumes (tomate, oignon, ail, romarin, thé vert, épinards, choux, poivrons) et aux plantes sauvages (ortie, pissenlit, pourpier, plantain, baies comme la myrte, la myrtille, l'airelle, la framboise, la mûre...).

La **spiruline** et la **chlorelle** sont d'excellentes sources d'anti-oxydants.

### Alimentation et supplémentation

La vie moderne, surtout en milieu citadin, ne permet pas de disposer, ou alors à prix d'or, de tous les éléments nécessaires à une alimentation saine et équilibrée. **La seule solution consiste à ajouter au quotidien des compléments alimentaires** choisis en fonction de leur qualité (importance fondamentale de la provenance, du sérieux de la fabrication et des contrôles).

Les compléments alimentaires végétaux apportent vitamines, oligo-éléments, anti-oxydants...

### Plantes sauvages et régime alimentaire

**Les plantes sauvages sont le principal point commun entre régime méditerranéen et régime paléolithique. Elles présentent le double avantage d'être extrêmement riches en anti-oxydants et parfaitement adaptées à notre système enzymatique. Disponibles « à la cueillette » à condition d'éviter le bord des routes, ou en compléments (extraits secs).**

### Protection spécifique des organes

Chaque organe sera protégé et régénéré par des actifs végétaux qui lui sont propres, par la nutrition ou la complémentation : chrysanthellum americanum, desmodium, chardon marie pour le foie, chrysanthellum, ginkgo biloba, papaye pour le cerveau, feuille d'olivier, pépin de pamplemousse, spiruline pour le système immunitaire, spiruline pour la moelle osseuse et le sang, ortie, pissenlit, bruyère pour les reins, pépins de courge, tomate pour la prostate, pistachier lentisque, feuille d'olivier pour l'estomac...

## **schéma 6 : alimentation et supplémentation**

<b>ALIMENTATION RAISONNEE</b>
-------------------------------

### **aliments conseillés pour leur pouvoir anti-oxydant**

fruits et légumes, **plantes sauvages**, fruits rouges et baies, airelles, myrtilles, oignons, aulx, tomates, herbes aromatiques, thym, romarin, sarriette, thé vert, **ortie**...

### **aliments « équilibrés »**

huiles végétales de première pression à froid, olive, noix, noisette, macadamia, chanvre, pépins de courge, poissons gras (attention à leur provenance et au risque de contamination mercurielle), viandes rouges et blanches de bonne qualité (pas d'élevage en batterie, ni de viandes « dopées » aux hormones ou aux antibiotiques), fromages de chèvre ou de brebis (au lait cru !). **Remplacer la farine de blé par la farine de chataîgne ou de sarrasin, qui ne contiennent pas de gluten.**

### **aliments à éviter absolument**

sucres raffinés, farines raffinées, huiles hydrogénées ou graisses saturées comme l'huile de palme (on les reconnaît parce qu'elles sont solides à température ambiante), huiles peroxydées (par contact prolongé à l'air, ou par chauffage excessif), les fritures, les céréales non adaptées à notre système enzymatique (blé, orge, maïs, épeautre).

L'huile de pépins de raisin, qui était de mode à une certaine époque dans le cadre des régimes minceurs, doit être évitée car n'étant pas assimilée par le tube digestif, elle bloque l'assimilation des vitamines liposolubles (A, D, E, K) et de nombreux nutriments.

Le foie gras, organe malade, donc rempli de toxines accumulées pendant la courte vie d'un animal torturé chaque jour, et dont les caractéristiques biodynamiques sont pathologiques (voir la bioélectronique de Vincent).

### **aliments à restreindre fortement**

tous les dérivés des céréales, pain même complet, pâtes, les dérivés du lait de vache, surtout pasteurisés.

## COMPLEMENTS ALIMENTAIRES VEGETAUX

anti-oxydants, immunostimulants, détoxiquants, dépuratifs, protecteurs spécifiques des organes majeurs.

## BONNES PRATIQUES CULINAIRES

Cuisson à basse température, la meilleure cuisson étant la vapeur, qui préserve de l'oxydation par l'oxygène ambiant. Eviter les fritures, les barbecues (éventuellement à foyer vertical) qui dégagent de la dioxine, les cuissons prolongées à la poêle (toujours adjoindre oignon ou échalote à une grillade, ou quelques feuilles d'ortie, qui préserveront de l'oxydation).

Conserver à basse température, ou par congélation, protéger les viandes de l'oxydation par un film plastique (bannir l'emploi de l'aluminium en barquettes, papier alu, papillotes, ustensiles de cuisine...). Nettoyer régulièrement les réfrigérateurs (importante prolifération microbienne).

**Introduire autant que faire se peut dans l'alimentation quotidienne plantes et fruits sauvages – ou compléments alimentaires à base d'extraits concentrés d'origine « sauvage » - riches en anti-oxydants et particulièrement bien adaptés à notre système enzymatique paléolithique.**

## **schéma 7 : pathologies induites par l'alimentation moderne**

### **CANCER**

---

Métaux lourds, toxiques, radicaux libres, substances oncogènes et ionisantes provoquent des mutations du matériel génétique qui peuvent être réparées par des mécanismes protecteurs. Si la réparation est impossible, la cellule meurt par apoptose. Si ce mécanisme de protection ne fonctionne pas, la cellule devient cancéreuse. Anti-oxydants, immunostimulants, vitamines et oligo-éléments sont d'une importance primordiale dans la lutte contre le cancer. De nombreuses substances végétales agissent en stimulant les mécanismes de protection.

### **MALADIES CARDIOVASCULAIRES**

---

Graisses saturées et hydrogénées, sucres raffinés en excès, déséquilibre des *omega*, carences en vitamines et acides gras essentiels, carence en anti-oxydants provoquent hypercholestérolémie et hypertension, responsables des maladies vasculaires.

### **MALADIES METABOLIQUES**

---

Les sucres raffinés en excès sont responsables des troubles du métabolisme glucidique (diabète).

### **TROUBLES NERVEUX ET DU COMPORTEMENT**

---

Les aliments non reconnus par nos enzymes sont incomplètement métabolisés et génèrent des substances neurotoxiques (gluten et caséine).

### **MALADIES NEURODEGENERATIVES**

---

Les métaux lourds se fixent dans les cellules nerveuses et en altèrent le fonctionnement. Les carences en anti-oxydants provoquent des lésions irréversibles des neurones. Parkinson, Alzheimer, démence sénile...

### **MALADIES AUTOIMMUNES**

---

L'intestin grêle agressé par des aliments inadaptés laisse passer des substances anti-géniques qui perturbent le système immunitaire, et celui-ci devient destructeur de cellules propres à l'organisme qu'il est sensé défendre. Sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde...

### **DEFICITS IMMUNITAIRES ET ALLERGIES**

---

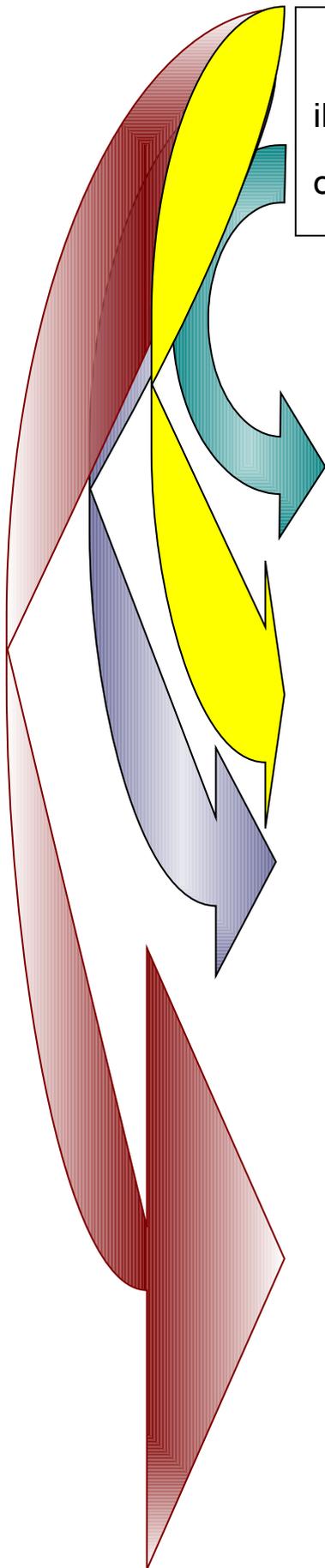
Le système immunitaire est perturbé par les troubles liés à une mauvaise alimentation (toxicité, oxydation, carences) et ne remplit plus son rôle de défense. Manifestations inflammatoires (carences en silicium, vitamines du groupe B, oligo-éléments) et allergiques.

### **VIEILLISSEMENT ACCELERE**

---

Par carences en anti-oxydants et présence de substances hautement toxiques.

## schéma 8, synthèse



### Constat de base :

il y a inadéquation entre les aliments consommés aujourd'hui et notre système

### TOXICITE

Due à la présence de sucres raffinés, de graisses raffinées et hydrogénées, de végétaux cultivés industriellement, de céréales et dérivés (gluten), de

### ACIDOSE

Trop d'aliments acidifiants (viandes, sucres raffinés, laitages)  
Pas assez d'aliments alcalinisants (fruits et légumes frais)

### CARENCES et DESEQUILIBRE

Peu ou pas de vitamines, d'oligo-éléments, de fibres végétales, d'acides gras et acides aminés essentiels, de silicium (indispensable aux échanges cellulaires)

### OXYDATION

Les radicaux libres sont indissociables du métabolisme, et génèrent à termes des lésions aboutissant au