

# Sommet Alimentation & Santé

Découvrez le sommet Alimentation & Santé – Edition 2020, le 1er sommet virtuel pour enfin comprendre l'impact de ce que vous mangez sur votre santé !

Pendant 7 jours, vous allez pouvoir assister gratuitement à 15 conférences inédites.

15 experts vous parlent d'alimentation saine, de sa place centrale pour rester en bonne santé ou rétablir des déséquilibres.

- Un événement virtuel qui réunit dans un même lieu des experts d'horizon très divers ;
- Un contenu accessible à tous les particuliers, quel que soit leur état de santé
- La possibilité de comprendre (enfin !) les liens entre alimentation & santé, que ce soit pour des troubles chroniques ou sur le bien-être au quotidien (des troubles hormonaux, au surpoids en passant par les sautes d'humeur)
- Des interviews visibles aussi souvent que désirés pendant leur diffusion.

Les intervenant.e.s partagent avec nous leurs connaissances, leurs expertises mais aussi leurs points de vue et leurs histoires.

L'ambition de ce Sommet Alimentation & Santé est d'ouvrir

l'esprit vers de nouveaux regards, de nous rendre autonome pour choisir une alimentation réellement saine et qui nous fait du bien.

Dans ce Sommet vous apprendrez entre autre :

- comment réguler sa glycémie simplement pour soutenir votre système hormonal
- les secrets d'une alimentation qui renforce le système immunitaire
- les clés pour manger sainement avec plaisir
- etc.

Nous parlerons d'aliments ultra-transformés, de plantes sauvages, de repas en famille, de #diététique chinoise, de #fertilité, d'#alimentation compulsive et de pleins d'autres choses.

Un événement inédit à ne pas rater ! Inscrivez-vous gratuitement ici :

<https://www.le-sommet-alimentation-et-sante.fr/inscription-sas/?aff=hznas4&cpg=g07qyskf>

---

# La synergie des micronutriments efficace dans le traitement de l'asthme

Avec certaines variations saisonnières, de nombreuses personnes de tout âge, souffrent de crises d'asthme. L'asthme est l'une des maladies chroniques les plus courantes et touche 7 millions d'enfants et 32 millions d'adultes aux États-Unis. Dans le monde, 235 millions de personnes souffrent d'asthme et celui-ci est responsable de 180.000 décès par an.



Une crise d'asthme se caractérise par des accès de toux sévères et récurrents, une respiration sifflante et un essoufflement. Les résultats peuvent aller d'un désagrément mineur à une maladie débilissante, voire mortelle. Environ un Américain sur 12 souffre d'asthme.

L'incidence a augmenté de 60% depuis le début des années 1980. Il s'agit donc non seulement d'une maladie individuelle, mais également d'un grave problème de santé publique et d'un fardeau financier énorme.

Selon les centres américains de contrôle des maladies, les dépenses annuelles en traitement de l'asthme dépassent 56 milliards de dollars. Cela inclut les visites à l'hôpital, les coûts de traitement et les journées de travail manquées. Néanmoins, malgré de telles dépenses, le traitement classique de l'asthme n'offre qu'une amélioration symptomatique.

De nombreux facteurs peuvent déclencher une crise d'asthme. ceux-ci incluent l'infection, l'inflammation et la réaction allergique aux polluants. En réponse à de tels irritants, les cellules musculaires lisses tapissant les voies respiratoires (bronches) se contractent et restreignent le flux d'air, ce qui entraîne des difficultés respiratoires.

Les chercheurs ont étudié <sup>1</sup> si un mélange spécifique de micronutriments pouvait affecter la réponse des cellules musculaires lisses bronchiques humaines à différents stimuli allergiques tels que l'histamine, des protéines bactériennes et des produits chimiques inflammatoires.

Ils ont observé que le mélange de micronutriments inhibait significativement la contraction des cellules musculaires lisses dans tous les cas. Les nutriments individuels (y compris la vitamine C, la lysine, la proline et d'autres) ont chacun contribué à la relaxation des cellules musculaires lisses. Cependant, lorsqu'ils sont combinés, leur effet est supérieur à celui des composants individuels, ce qui témoigne

de l'importance de la synergie des micronutriments.

Les chercheurs ont également mené un petit essai clinique pilote <sup>2</sup> chez des patients asthmatiques (âgés de 45 à 75 ans). Ces patients ont pris une combinaison spécifique de micronutriments pendant une période de trois mois et ont été soumis, de manière intermittente, à des tests de la fonction pulmonaire. À la fin des trois mois, tous les patients avaient une capacité pulmonaire accrue et beaucoup avaient presque doublé leur capacité pulmonaire par rapport à leurs valeurs avant le début de l'essai.

Chaque année, le premier mardi de mai est considéré comme la «Journée mondiale de l'asthme», organisée par l'Initiative Mondiale pour l'asthme (Global Initiative for Asthma) afin de sensibiliser et d'améliorer les soins de l'asthme.

Le thème de l'événement du 6 mai 2014 était «Vous pouvez contrôler votre asthme». Les résultats des recherches de la Dr. Rath Health Foundation le prouvent. Avec une simple supplémentation en micronutriments, des millions de personnes asthmatiques peuvent améliorer leurs symptômes d'asthme sans aucun risque pour leur santé ou celui lié aux coûts élevés des médicaments pharmaceutiques.

Si vous désirez en apprendre plus sur la médecine cellulaire, obtenir des conseils sur les compléments alimentaires, contactez-moi en tant que conseillère en médecine cellulaire (cf certificate-1 certificate-2) et naturopathe HPCM contactez-moi via e-mail : [contact@optimise-ta-sante.com](mailto:contact@optimise-ta-sante.com)

Inscrivez-vous ici et apprenez-en plus : [dr-rath.com](http://dr-rath.com)

Je vous propose une consultation en naturopathie et en médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien :  
consultation en naturopathie en ligne

Références :

1. V. Ivanov et al., American College of Nutrition 45th Annual Meeting, Sept, 2005
2. Cellular Health Communication, Vol 1, No. 1, 2001

<http://www.drrathresearch.org/pub/pdf/hsns1418.pdf>

---

# La santé par des smoothies verts

**Il**  
**était une fois la famille Boutenko**

Tout  
a commencé avec elle dans les années 90. Encore appelée Raw  
Family  
(ou famille  
crudivore), la famille Boutenko

était minée par de diverses affections aussi bien la mère (obésité, arythmie cardiaque grave), le père (arthrite, fatigue chronique, irritabilité extrême et insomnie) que les enfants (graves sautes d'humeur, périodes d'hyperactivité et d'épuisement, diabète juvénile, asthme). La mère de famille, Victoria Boutenko, préoccupée par l'état de santé dégradé de la famille se lance sans relâche dans la recherche de moyens alternatifs autres que ceux proposés par les médecins. De là, elle finit par tomber sur et adopter l'alimentation vivante : une alimentation végétale crue, simple et naturelle. Le remède miracle a ainsi sauvé tous les membres de la famille qui ont vu leur état de santé s'améliorer grandement sans recours à aucune médication. Leur seul secret : se nourrir principalement de fruits et de feuilles vertes frais.

Et depuis 2004, Victoria Boutenko crée des smoothies verts qu'elle partage avec le reste du monde en quête de saines habitudes alimentaires aux multiples vertus thérapeutiques.

**Qu'appelle-t-on  
smoothie vert exactement?**

Le smoothie vert est tout simplement un smoothie préparé avec au moins

une herbe fraîche ou un légume frais, de préférence un légume-feuille vert.

Pour

Victoria Boutenko, un smoothie parfait doit contenir 60 % de fruits

et 40 % d'herbe ou de légume vert, un mélange auquel on ajoute un

peu d'eau. L'une des raisons est que cette façon de faire contenant une plus grande proportion de fruits, permet à un plus

grand nombre de personnes de consommer une quantité élevée de légumes d'une façon délicieuse. Mais aussi, l'organisme peut absorber davantage de nutriments efficacement sans perdre de fibre,

élément très important pour la digestion.

Plusieurs

verdures sont proposées pour la fabrication des smoothies verts. Il

s'agit principalement des épinards qui sont riches en sels minéraux, en antioxydants (bénéfiques dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers), en vitamines A et

B. Les autres légumes concernés sont la laitue, le chou frisé,

l'avocat, le céleri, l'aloès, le fenouil, le persil et le concombre etc.

Parmi

les fruits les plus communément utilisés en combinaison des légumes

verts ou herbes vertes, on peut citer la banane très prisée pour sa



richesse en antioxydants, mais aussi les sucres qu'elle contient et qui participent au maintien d'une bonne santé gastro-intestinale.

On retrouve couramment aussi dans les smoothies verts les fraises, l'ananas, l'orange, la pomme, la mangue, la lime etc.

Toutefois,

on retrouvera aussi bien un smoothie vert préparés avec des carottes, de la citrouille, du melon ou des betteraves. Les choix sont quasi illimités. Tout est une question de goût du consommateur et de l'effet désiré.

## **Comment**

### **obtenir un smoothie vert lisse et onctueux?**

En

fonction de votre besoin, vous aurez à vous procurer soit d'un mixeur ou d'un blender pour réaliser vos smoothies. La principale différence entre un blender et un mixeur tient surtout à *la polyvalence et à la puissance supérieures du blender.*

De plus si vous désirez obtenir des smoothies bien onctueux à texture parfaitement lisse, optez plutôt pour le blender. Avec sa puissance bien supérieure à celle du mixeur, le blender s'avère beaucoup plus polyvalent que le mixeur, permettant notamment de piler de la glace et de réaliser des préparations

fines et homogènes comme les smoothies. Mais également, le blender pourra servir à d'autres fins utiles dans votre cuisine quotidienne, en remplacement d'autres appareils.

## **La prise des smoothies verts et leurs bienfaits**

Consommer régulièrement, des smoothies préparés à partir des fruits, légumes et herbes verts frais ont plusieurs avantages sur la santé.

Voici une liste non exhaustive des effets désirés sur la santé des consommateurs bien informés :

- Les smoothies verts sont faits exclusivement de produits sains (légumes, herbes et fruits frais).
- Ils permettent d'avoir un régime alimentaire diversifié et riche en végétaux,
- Les smoothies verts facilitent la consommation de légumes par les enfants, qui rechignent d'ordinaire.
- Les smoothies étant faits de fruits et légumes crus, tous les nutriments contenus dans la préparation sont préservés;

ce qui n'est pas le cas dans la cuisson. De ce fait, on en tire une plus grande valeur nutritionnelle.

- Il y a assimilation rapide par l'organisme des éléments nutritifs contenus dans les smoothies : sels minéraux, glucides et hydrates de carbone, acides aminés, fibres, vitamines, fruits, légumes glucides, acides aminés, enzymes, et vitamines
- Les smoothies préviennent de la constipation car on observe une facilité de digestion liée à la présence de grandes quantités de fibres que contiennent les smoothies verts
- Ce choix alimentaire éduque les consommateurs sur l'importance d'adopter une alimentation plus saine : régime pauvre en sucre, sel et gras.
- Enfin ils sont super simples à réaliser (à condition de posséder l'appareil adéquat : blender vs mixeur) et très pratiques à consommer.

## Références :

Jacques Bertani (janvier 2015), Les incroyables vertus des smoothies verts

Myprotein

(2017?), Les smoothies : avantages et inconvénients

Naïby

(2015), Qui est la famille Boutenko?

Optimyself,

Blender ou mixeur : sachez faire la différence !

Solange

Laurin (avril 2018), La famille Boutenko : un cas étonnant !

Alimentation vivante