

Extraits du livre « The Plant Paradox »
Le paradoxe des plantes :
Les dangers cachés dans les aliments « sains » qui
engendrent des maladies et des prises de poids
Gundry M.D., Steven R.
Harper et Collins, New-York, avril 2017

Ce document présente les extraits du livre qui nous ont paru intéressants pour comprendre les tenants et aboutissants d'un régime sans lectines. Ces extraits sont repris dans l'ordre de la lecture du livre. Nous avons gardé les références de position, pour la commodité du retour au texte original, dans l'édition anglaise en version Kindle. Un second document de synthèse a été produit. Il réorganise et structure les extraits sélectionnés.

La liste complète des aliments autorisés avec peu ou pas de lectines, et de ceux interdits qui en possèdent beaucoup, est mise à la fin du document. Cette liste est l'élément clé pour ceux qui veulent concrètement suivre ce régime. Ceux qui voudraient la liste des aliments autorisés ou interdits en anglais pour des amis seulement anglophones peuvent la demander à Geneviève qui vous a envoyé ce texte. koevoetsq@orange.fr.

Ces extraits et la synthèse associée ne remplacent pas la lecture du livre complet en anglais. Puisse ce régime vraiment intéressant améliorer la santé de nos lecteurs.

PARTIE I : Le dilemme alimentaire

Les lectines sont des protéines qui s'agrègent à des molécules spécifiques (d'où leur nom, celles qui font « l'élection » d'une molécule spécifique) à la surface des cellules et qui empêchent ces dernières de fonctionner, à la manière dont les anticorps s'agrègent aux antigènes et étouffent une bactérie donnée. Elles sont produites par les plantes pour dissuader les prédateurs animaux de les manger. Les inviter mène à revoir bien des idées reçues de nutrition, c'est l'intérêt de ce texte. Nous verrons si ces questions qui sont régulièrement discutées dans les congrès de cardiologie depuis quelques années seront confirmées. Si c'est le cas, il s'agira d'une révolution diététique importante, en particulier à propos des céréales et autres graines.

Voici d'emblée un paragraphe qui résume l'idée principale du livre :

L'affinage des céréales pour rendre la farine blanche est donc bon comme nous l'avons dit précédemment. En effet, toutes les civilisations ont essayé de se débarrasser des lectines qui rendaient les gens malades. Donc depuis dix mille ans, l'humanité essaie de faire du pain blanc car la grande majorité des « méchantes » lectines, en particulier l'agglutinine de germe de blé (AGB), sont dans le son (l'enveloppe / la coque des céréales), ce qui rend le pain brun. La plupart des civilisations ont réussi à se débarrasser du son – Pensez aux baguettes françaises ou aux pâtes blanches italiennes. Les Italiens ne toléreraient jamais des pâtes à base de grains entiers ! Pendant ce temps, le pain brun était relégué aux pauvres. La même leçon s'applique au riz, l'aliment de base de quatre milliards de personnes. Au cours des huit mille ans que le riz a été cultivé, pourquoi a-t-on fait tant d'efforts pour enlever le son et créer un riz blanc ? Eh bien, le son contient les lectines, et ces peuples intelligents ont compris pourquoi et comment les éliminer.

La guerre entre les plantes et les animaux

Position 170

Plus les malades mangeaient d'œufs, plus leur taux de cholestérol était bas. Oui, vous me lisez correctement. Manger des jaunes d'œuf réduit considérablement le cholestérol total. Comme je l'ai dit dans l'introduction, oubliez tout ce qu'on vous a dit là-dessus.

Position 183

Les humains et les autres mangeurs de plantes ne sont pas les seuls avec un programme de survie. Tout simplement, les plantes ne veulent pas être mangées, et qui peut le leur reprocher ?

Position 191

Les plantes sont apparues sur terre il y a environ 450 millions d'années, bien longtemps avant que les premiers insectes n'arrivent, c'est-à-dire 90 millions d'années plus tard.

Position 252

La disponibilité des fruits et légumes toute l'année vous rend malade et en surpoids !

Position 256

La douceur de la couleur jaune attire votre cerveau, un fait que les spécialistes du marketing alimentaire connaissent depuis longtemps et ont employé. La prochaine fois que vous serez dans les rayons alimentaires d'un supermarché, consultez l'emballage et vous verrez que le marketing est dominé par ces couleurs chaudes

Position 261

L'exposition à l'oxyde d'éthylène change la couleur pour que le fruit apparaisse mûr et prêt à manger, mais le contenu de lectine reste élevé car le revêtement protecteur de la graine n'a jamais complètement mûri et le fruit n'a jamais reçu le message de la plante

mère pour réduire son contenu de lectine. Encore une fois, lorsque les fruits sont autorisés à mûrir naturellement, la plante mère réduit la quantité de lectines entourant les graines dans les fruits et la peau, puis communique cette information aux animaux éventuellement consommateurs en changeant de couleur.

Position 266

Grâce au contenu élevé de lectines, manger des fruits cueillis trop tôt est préjudiciable à votre santé. C'est une des raisons pour lesquelles, dans la partie II, je recommande que vous mangiez uniquement des produits cultivés localement et ce, seulement pendant des périodes précises de l'année.

Position 267

En Europe, la plupart des fruits hors saison sont cultivés en Israël ou en Afrique du Nord. Parce qu'il ne faut pas parcourir de longues distances pendant plusieurs jours, ils peuvent être choisis mûrs et ne doivent pas être traités avec des gaz de conservation. Il est possible que le fait de manger ces fruits naturellement mûrs, avec une teneur plus faible en lectine, aide à expliquer pourquoi les Européens sont généralement en meilleure santé et plus minces que les habitants vivant de l'autre côté de l'Atlantique.

Position 276

Ces substances de défense des plantes contre leurs prédateurs animaux comprennent les phytates, souvent appelés facteurs antinutritionnels, qui empêchent l'absorption de minéraux dans l'alimentation; les inhibiteurs de la trypsine, qui empêchent les enzymes digestives de faire leur travail, entravant la croissance du prédateur; et les lectines, qui sont conçues pour perturber la communication cellulaire chez le prédateur, causant notamment des lacunes dans la barrière de la paroi intestinale, une condition connue sous le nom de porosité intestinale.

Position 280

L'idée de « richesse en grains entiers » est une idée complètement fautive, comme vous l'apprendrez au chapitre 2.)

Position 300

Le *mimosa pudenda* est une plante qui se défend de ses prédateurs par le pliage défensif de ses feuilles en réponse au toucher. En fait, le comportement de pliage des feuilles est plus prononcé et persistant quand la plante se développe dans une zone où elle a été particulièrement sujette à des agressions, que lorsqu'elle se développe dans une zone non perturbée.

Position 303

Les plantes répondent également aux rythmes circadiens, tout comme les humains et les autres animaux. Dans une étude, les chercheurs ont constaté que le gène dit de l'horloge dans les plantes, détermine l'heure du jour où une plante produira un insecticide pour coïncider avec la période où un prédateur risque d'arriver.

Position 309

Lorsque les insectes commencent à manger des feuilles d'un côté d'une plante, le contenu de la lectine double presque immédiatement de l'autre côté, c'est ainsi que la plante lutte vaillamment pour éviter d'être mangée.

Position 317

(à méditer : 94 pour cent des humains naissent avec des anticorps contre la lectine présente dans les arachides).

PARTIE I : Le dilemme alimentaire

Position 321

Les lectines se lient également à l'acide sialique, une molécule de sucre présente dans l'intestin, dans le cerveau, entre les terminaisons nerveuses, dans les articulations et dans tous les fluides corporels, y compris les vaisseaux sanguins de tous les animaux.

Position 323

Les lectines sont parfois appelées « protéines collantes » en raison de ce processus de liaison, ce qui signifie qu'elles peuvent interrompre les messages des cellules entre elles ou provoquer d'autres réactions toxiques ou inflammatoires, comme nous le verrons plus tard.

Position 325

Par exemple, lorsque les lectines se lient à l'acide sialique, un nerf est incapable de communiquer son information à un autre nerf. Si vous avez déjà expérimenté un déclin cognitif temporaire, vous pouvez remercier pour cela les lectines.

Position 327

Croyez-le ou non, certaines personnes - celles qui sont les plus sensibles aux lectines - sont plus sujettes aux virus et aux infections bactériennes que d'autres. Pensez à cela s'il vous semble tomber malade plus souvent que vos amis.

Position 338

Les anciens êtres humains ont développé une multitude de façons de traiter les lectines. Malheureusement, les modernes ne sont pas aussi habiles. Au lieu de cela, si nous mangeons quelque chose qui ne nous correspond pas, ou qui nous rend malade, nous trouvons ou inventons quelque chose - pensez au Nexium, un réducteur d'acide gastrique ou à un médicament comme l'ibuprofène qui diminue la douleur – pour pouvoir continuer à manger une substance conçue pour détruire nos tissus, nous causer de la douleur, ou du moins nous affaiblir.

Position 342

Si elles étaient laissées à elles-mêmes, les vaches ne consommeraient jamais de maïs et de soja - leur alimentation naturelle est constituée d'herbes et autres fourrages - mais c'est exactement avec cela qu'elles sont nourries dans les fermes industrielles. Les lectines dans le maïs et le soja sont beaucoup plus efficaces que l'herbe pour rendre la vache plus lourde et lui donner un meilleur taux de graisse.

Position 355

Lorsque les vaches et d'autres animaux mangent des aliments à base de céréales ou de soja, deux types d'aliments pleins de lectines, ces protéines se retrouvent dans le lait ou la viande des animaux. La même chose se produit avec la viande et les œufs de poules élevées à partir d'aliments pleins de lectines. Idem pour les poissons de pisciculture qui sont également élevés au soja et au maïs.

Position 363

Parce qu'il avait été nourri de poisson, le poulet était en fait un poisson. À ce moment-là, je n'avais pas réfléchi au fait qu'un poulet nourri avec du maïs ou du soja ne devait pas être un poulet, mais plutôt, un grain ou un haricot sur pattes.

Position 367

Savoir comment la nourriture que vous mangez a été cultivée et élevée n'est pas seulement un choix de vie écologique ; cela affecte également et directement votre santé. Il existe maintenant des preuves concluantes que les légumes et les fruits issus de l'agriculture biologique contiennent plus de vitamines et de minéraux que les produits conventionnels, mais ils contiennent surtout plus de polyphénols.

Position 374

Même les animaux ayant bénéficié d'une nourriture biologique et les animaux dits élevés en plein air, contiennent ces lectines, car ils sont également nourris avec du soja et du maïs, même si ces derniers sont issus de l'agriculture biologique. (Et par ailleurs, il est parfaitement légal de garder un animal à l'intérieur d'un entrepôt toute sa vie et de dire qu'il a été élevé en plein air, aussi longtemps qu'une porte donnant sur l'extérieur est ouverte pour seulement cinq minutes par jour).

Position 377

Il y a une grande différence entre un hamburger (ou du lait, ou du fromage) fabriqué à partir d'une vache qui broutait l'herbe en été et mangeait du foin en hiver et un hamburger fabriqué à partir d'un animal élevé dans un entrepôt, mangeant du maïs et du soja tout deux riches en lectine. Pour commencer, il y a une différence entre le rapport des acides gras oméga-3 et oméga-6. Sauf certaines exceptions, les acides gras oméga-6 sont inflammatoires et les acides gras oméga-3 sont anti-inflammatoires. L'herbe contient des oméga 3 en plus grande proportion.

Position 381

Remarquablement, ces mêmes graines de soja et de céréales rendent les vaches beaucoup plus grosses que le nombre équivalent de calories dans l'herbe. Cela signifie que la source des calories joue un rôle important dans la façon dont vous les métabolisez.

Position 386

SUCCESS STORY : Yvonne K., une femme de cinquante ans originaire de Los Angeles, souffrait de douleurs articulaires, de fatigue et d'éruptions cutanées sévères malgré la prise de médicaments immunosuppresseurs et la pratique de la méditation. Après qu'un ami lui ait suggéré de me voir, je l'ai mise à mon programme *Plant Paradox*. En un mois, les douleurs articulaires, la fatigue et la plupart des éruptions cutanées ont été réglées. Elle stoppa ses médicaments immunosuppresseurs et continua à bien aller.

Position 400

Une stratégie de défense en quatre volets, que nous allons décrire, nous protégera contre les effets toxiques des plantes, et spécifiquement des lectines.

Position 403

La prochaine fois que votre nez sera hypersensible et coulera après avoir mangé des aliments épicés, vous saurez que vous venez de manger des lectines. Cette dose supplémentaire de mucus piège non seulement les lectines que vous venez de manger, mais ajoute également un revêtement supplémentaire à votre œsophage pendant que votre repas descend, toujours pour le protéger des lectines.

Position 409

Plus vous avez mangé de lectines végétales particulières, plus vous avez produit des bactéries intestinales spécialement conçues pour les désamorcer. C'est pourquoi, si vous éliminez tout le gluten de votre alimentation, les bactéries mangeuses de gluten mourront aussi ; puis quand vous vous remettrez à manger du gluten ou quelque chose dont vous ne réalisez pas qu'il contient du gluten, vous ne pourrez pas les digérer, et cela vous causera des perturbations.

Position 428

La première mission des lectines est de séparer de ce qu'on appelle des jonctions serrées entre les cellules pavimenteuses de l'intestin, qui représentent le premier revêtement de la paroi intestinale.

Position 430

Un mur dont l'épaisseur, faite juste d'une seule cellule (pavimenteuse), est responsable de cette immense frontière, d'où la fragilité du système.

Position 435

Si une ou plusieurs des quatre lignes de défense détaillées ci-dessus cèdent, les lectines peuvent séparer de force les jonctions serrées de la paroi intestinale en utilisant leur lien avec les récepteurs de certaines cellules, pour produire un composé chimique appelé zonuline.

Position 439

Pensez au moment où une écharde pénètre sous votre peau, et comment votre corps réagit en attaquant l'écharde avec des globules blancs, créant un gonflement et de la rougeur. Bien que vous ne puissiez pas voir cette réponse contre les lectines lorsqu'elles pénètrent dans votre corps, je vous assure que cette invasion incite votre système immunitaire à répondre de la même manière, c'est-à-dire par l'inflammation

Position 447

Nous ne devrions pas être surpris de découvrir que les plantes font délibérément des lectines qui sont pratiquement indiscernables des autres protéines du corps, une tactique appelée : mimétisme moléculaire, pour semer la confusion dans notre système immunitaire.

Position 453

Nos cellules du système immunitaire et d'autres cellules utilisent des lecteurs « code-barre » appelés TLR (récepteur de type Toll, c'est-à-dire « douane ») pour identifier les protéines amies ou ennemies.

Position 457

Certains de ces composés produits par les nouvelles formes de plantes sont si récents que la plupart de nos ancêtres ne les ont jamais rencontrés, jusqu'à il y a cinq cents ans. Et certains d'entre eux, les plus mauvais, n'ont été rencontrés que depuis ces cinquante dernières années ! Nous rentrerons dans plus de détails sur les effets insidieux du mimétisme moléculaire dans le chapitre 2.

Pour avoir une action normale, le récepteur de l'insuline qui arrive sur la paroi des cellules doit être ouvert et disponible. Cependant, les lectines peuvent, favorisant ainsi le pré diabète, occuper cette place et empêcher donc un bon fonctionnement de l'insuline,

Agglutiner du germe de blé donne une troublante ressemblance avec l'insuline. Il peut s'attacher au récepteur de l'insuline comme s'il s'agissait de la véritable molécule d'insuline, mais contrairement à l'hormone réelle, il ne s'en ira jamais - avec des résultats dévastateurs, comprenant une réduction de la masse musculaire, l'arrêt de l'alimentation des cellules cérébrales et nerveuses et une grande accumulation des graisses. Voilà qui ne va pas dans le sens de la bonne santé...

Position 473

Le programme *Plant Paradox* est en fait un programme centré sur le microbiote et les mitochondries qui exigent une gamme variée de bons aliments végétaux au bon moment, préparés de la bonne façon et dans les bonnes quantités.

Position 476

Les poissons de haute mer seront la source de la plupart des protéines animales que vous mangerez dans ce régime, c'est pourquoi je l'appelle régime alimentaire "vegaquarian". Naturellement, en tant que professeur de longue date à l'école de médecine de l'Université Loma Linda, une institution végétarienne adventiste du septième jour, je propose également une approche pour les végétariens et les végétaliens leur permettant d'atteindre une santé optimale.

Position 481

Il faut tout d'abord éviter l'ouverture forcée du mur de l'intestin. Tant que vous ferez cela, vous ne ferez qu'écoper l'eau du bateau qui coule. Tant que vous ne boucherez pas les trous et que vous n'arrêterez pas d'en créer de nouveaux, le bateau, et vous-même, continueront de sombrer.

Position 489

Nous allons aussi faire exploser le mythe de beaucoup de soi-disant aliments sains, qui, comme vous l'apprendrez, sont en fait les causes cachées de maladies cardiaques, du diabète, de l'arthrite, de l'obésité et de toutes sortes de maladies auto-immunes.

Une arme de guerre contre les lectines des plantes : le feu ! La cuisson décompose en partie de nombreuses lectines. De plus, c'est un moyen facile de briser le mur cellulaire d'une plante. Auparavant, seules les bactéries intestinales étaient capables de ces deux exploits. Cela a permis à nos premiers ancêtres d'évoluer de manière à réduire considérablement la quantité d'énergie (et la surface des intestins) nécessaire à la

digestion, un changement qui rendait les calories plus accessibles à notre cerveau, un organe fort exigeant en énergie.

Position 507

De nouvelles lectines sont entrées dans nos entrailles pour la première fois depuis des millions d'années, et nous étions, et sommes toujours - mal préparés à leur digestion. Mais comme vous le comprendrez bientôt, les céréales et les haricots étaient à la fois les meilleures et les pires choses qui auraient pu arriver à notre espèce, nous en revenons au titre de ce livre, le paradoxe des plantes.

Position 511

Vous venez d'apprendre qu'il y a deux sortes de graines, celles avec et celles sans enveloppe protectrice.

Position 515

Les lectines dans les plantes à une feuille (monocotylédon, comme les herbes qui n'ont qu'un seul brin, ou les céréales) sont totalement différentes des lectines dans les plantes à deux feuilles, ou plus (qu'on appelle bicotylédons, les feuilles d'arbres, les épinards et autres), de sorte que les ensembles de microbes intestinaux chez les brouteurs et les habitants des arbres (dont les singes et l'espèce humaine proviennent) a aussi évolué en deux voies distinctes.

Position 523

Les souris et les rats ont évolué comme mangeurs de céréales il y a au moins 40 millions d'années et ont mis bien plus de temps pour devenir tolérants à ces lectines : de l'ordre de quatre mille fois plus longtemps que nous les humains. Les rongeurs ont également des centaines de fois plus d'enzymes appelées protéases dans leur intestin, pour décomposer les lectines dans les graines, ce qui signifie que la paroi intestinale d'un rongeur n'est pas sous la menace constante des lectines, à l'inverse de votre intestin.

Position 542

L'avènement de la révolution agricole il y a environ dix mille ans signifiait qu'une toute nouvelle source de nourriture - les céréales et les légumineuses - sont devenues rapidement l'aliment de base de la plupart des cultures. À ce moment-là, le régime alimentaire de l'homme a basculé principalement des feuilles, des tubercules et de certaines graisses et protéines animales vers les céréales et les légumineuses. Jusqu'à présent, le microbiote humain n'avait jamais rencontré de lectines des graminées (dont font partie les céréales) ou des légumineuses, et par conséquent les bactéries intestinales humaines, les microbes et le système immunitaire de l'être humain n'avaient aucune expérience de leur contact.

Position 548

Toutefois, l'analyse de milliers de restes égyptiens momifiés, a révélé que l'état de santé de ces mangeurs de blé, n'était pas bon. Ils sont morts de surpoids, avec des artères bouchées. Leurs dents étaient également décomposées par un régime riche en graines, pleines de sucres simples, et usées jusqu'aux gencives par le broyage des graines.

En 1932, les chercheurs ont découvert que de faire prendre à de jeunes enfants, ayant des caries et des dents malformées, un régime sans farine d'avoine mais enrichi en vitamine D et en huile de foie de morue, pendant une période de six mois, a abouti à l'élimination presque complète de nouvelles caries et à la réduction de taille des caries existantes.

Nos ancêtres ont trouvé des façons de minimiser les effets des lectines après que la révolution agricole les ait amenées dans nos assiettes, en utilisant la fermentation et diverses autres techniques de préparation ingénieuses. En effet, il est clair que, sans les céréales et légumineuses, la civilisation comme nous la connaissons, n'aurait pas pu se développer, nous serions restés dans un état de famine chronique. C'est là le paradoxe des plantes.

Position 562

Du lait au lieu de la caséine normale A-2. Pendant la digestion, la caséine A-1 est transformée en une protéine qui ressemble fort aux lectines et qui est appelée bêta-casomorphine. Cette protéine s'attache aux cellules productrices d'insuline du pancréas, connues sous le nom de cellules bêta, ce qui provoque une réaction auto-immune contre le pancréas des personnes qui consomment du lait ou du fromage provenant de ces vaches. Ceci est probablement la principale cause de diabète de type 1. Les vaches, chèvres et moutons d'Europe du Sud continuent de produire du lait de caséine A-2, mais parce que les vaches produisant la caséine A-1 sont plus robustes et produisent plus de lait, les agriculteurs les préfèrent. La race de vaches la plus répandue dans le monde est la Holstein, dont le lait contient cette caséine A2.

Position 569

La Holstein noire et blanche est l'exemple classique de la vache A-1, tandis que la Guernesey, la brune des Alpes et la blanche-bleue belge sont toutes « caséine A-2 ». C'est pourquoi je recommande que si vous consommez des produits laitiers, vous optiez uniquement pour les produits issus de vaches produisant de la caséine A-2. Les épicereries de la côte Ouest Américaine ont récemment commencé à en vendre. Une alternative serait d'utiliser des produits de lait de chèvre ou de mouton, pour être en sécurité, car ils n'ont pas eu cette mutation toxique il y a 10 000 ans.

Position 574

Cette patiente était arrivée à la cinquantaine, elle avait décidé que le fait de passer le restant de sa vie avec des médicaments immunosuppresseurs, qui pourraient favoriser le cancer, n'en valait pas la peine. Au lieu de cela, elle a arrêté les médicaments et a commencé le programme *Plant Paradox*. Elle a réussi de cette façon à guérir ses troubles, mais un jour, elle s'est trouvée chez une amie qui lui a proposé un bon yaourt de la ferme d'à côté. Elle l'a refusé, en donnant comme justification que ce n'était pas la bonne race de vache, ce qui a fait que son amie critiqua son régime, en disant qu'il était ridicule. Comme si la race de vache pouvait faire une différence ! Allison se mit aussi à rire et reconnut que c'était stupide, et qu'un petit peu de yaourt ne pouvait sûrement pas faire de mal. Donc, pour être polie, elle mangea quelques cuillères à soupe de yaourt. Cette nuit-là, elle se réveilla avec trois doigts de sa main gauche enflés et rouge vif. Elle m'a appelée, non pas paniquée, mais ravie ! Elle avait vérifié que c'était bien la race de la vache qui avait causé son trouble, après tout.

Position 589

La moitié des aliments que l'on vous a dit de manger pour avoir une bonne santé, sont en fait des plantes nouvelles dont le genre humain n'avait pas connaissance auparavant, ce qui signifie que votre corps, vos bactéries intestinales, et votre système immunitaire sont mal préparés à les tolérer. Apprendre à connaître une nouvelle lectine en 500 ans, voire même 5000 ans, est l'équivalent d'une session de « speed dating », c'est-à-dire d'une rencontre ultra rapide pour l'évolution.

Position 600

Ces causes de troubles sont particulièrement nocives si nous tuons la plupart de notre microbiote quotidiennement en ingérant certains médicaments, y compris les antibiotiques, et d'autres substances telles que les édulcorants artificiels, ou encore en choisissant la restauration rapide ou la nourriture traitée.

Position 610

Le maïs, le soja et le blé, tous remplis de lectines, se retrouvent dans la plupart des aliments transformés. La charge de lectines sur les humains est plus élevée que jamais, mais il y a beaucoup plus à dire à ce propos. Dans ce même laps de temps de cinq décennies, un assaut d'herbicides, de biocides, de médicaments, d'engrais, d'additifs alimentaires, de produits pour la peau et autres produits chimiques, a également perturbé notre système de communication intérieure et nos microbes dans l'intestin.

Position 615

Ce régime sans lectine va bouleverser vos concepts de ce qui constitue des aliments sains, de bons aliments, de mauvais aliments, et même des aliments biologiques, et cela vous amènera certainement à remettre en question les directives diététiques américaines.

Position 622

Plus de 43 pour cent du budget alimentaire moyen des ménages est dépensé à l'extérieur de la maison, contre un peu moins de 26 pour cent en 1970. C'est dire que nous sommes plus exposés aux aliments industriels et tout préparés.

Position 626

Nous avons oublié (ou ignoré) des moyens éprouvés pour neutraliser les effets négatifs de la consommation de certains aliments contenant des lectines, comme par exemple la fermentation.

Position 629

Même nos légumes sains n'ont pas poussé avec l'aide précieuse des bactéries du sol, qui ont été anéanties par les techniques agricoles modernes et les biocides. Les niveaux de zinc et de magnésium, éléments clés qui empêchent le diabète et le syndrome métabolique, ont également diminué de façon significative dans le sol.

Bien que nous ne les associons pas nécessairement à l'obésité et à d'autres problèmes de santé, les produits non alimentaires, tels que les médicaments en vente libre ou sur ordonnance, les assainisseurs d'ambiance, les désinfectants pour les mains et

d'innombrables autres perturbateurs endocriniens ne sont pas seulement un problème à part entière, mais aggravent aussi les effets négatifs de la consommation de lectines.

Position 637

L'ironie du sort voulait que la plupart de mes patients atteints de maladies, mangeaient déjà des aliments « sains »! Ou du moins, c'était ce qu'ils pensaient.

Position 638

Dans le régime alimentaire que j'ai recommandé initialement à mes patients, étaient bannis les aliments de couleur blanche, tels que la farine, le sucre, les pommes de terre et le lait, et étaient limités les aliments bruns tels que les céréales entières et les légumineuses. Mais quand j'ai ensuite enlevé toutes les graines et pseudo-graines (quinoa, sarrasin, etc.) avec toutes les légumineuses, y compris le tofu, l'edamame et d'autres produits à base de soja, mes patients s'en sont portés d'autant mieux.

Position 641

Il semblait que lorsque je supprimais les aliments les plus supposés sains, la santé de mes patients en était améliorée. Leurs cancers avaient régressé ou avaient disparu - oui, vous avez bien lu - tout comme leur diabète de type 2, la maladie coronarienne, la fibromyalgie et les maladies auto-immunes. Comment cela pouvait-il advenir ? Après tout, nous avons mangé ces aliments sains pendant des milliers d'années. Ou bien l'avons-nous fait vraiment pendant des centaines de milliers d'années auparavant ?

Position 645

Dans une large mesure, votre santé individuelle dépend de la santé de votre muqueuse intestinale, de votre microbiote et des instructions qu'ils communiquent à votre système immunitaire. Et il est devenu clair pour moi que les lectines sont à la tête de la bataille qui se passe dans votre corps.

Position 647

Même élevés de façon biologique, certains aliments chargés en lectines sont la cause de ce que l'on appelle les maladies auto-immunes, tandis que l'évitement des lectines chez mes patients, ainsi que dans des études publiées dans la littérature scientifique, s'est avéré être à l'origine de la guérison de maladies auto-immunes.

Position 651

La moitié des patients restait en rémission, ce qui signifiait que leur intestin avait guéri. Mais la polyarthrite rhumatoïde a récidivé pour l'autre moitié des patients qui prenait un régime végétalien. En fait, mes études ont montré que manger des aliments « sains » riches en lectine, cause la polyarthrite rhumatoïde. Nous avons besoin de repenser notre définition des aliments sains, qui devrait inclure des aliments moins riches en lectines.

Position 661

Ses tests ont également montré le marqueur de la sensibilité aux lectines, un examen que je fais régulièrement avec mes patients.

Position 661

Ainsi nous avons mis en place le Programme *Plant Paradox* et arrêté les médicaments de ce patient. Cela a été dur dans un premier temps. Nous avons utilisé des composés anti-inflammatoires naturels, tels que l'extrait de boswellia et des doses élevées d'huile de poisson et de vitamine D3.

Position 668

Et contrairement à la première fois, sa polyarthrite rhumatoïde n'a pas repris sept mois après l'accouchement.

En dépit du fait d'être un accro de fitness, son mari avait été en proie à des problèmes chroniques de sinus, qui ont disparu dès qu'il a commencé le programme.

Position 678

D'autres personnes montrent une sensibilité au gluten dans une palette de symptômes, comprenant des épisodes temporaires de déclin cognitif, des douleurs articulaires et de l'inflammation.

Position 679

Toutes les nourritures au gluten contiennent des lectines, bien que les aliments contenant des lectines ne contiennent pas tous les protéines végétales connues sous le nom de gluten.

Position 680

Ce qui est peut-être pire est que presque tous les grains et pseudo-grains contiennent des lectines provenant du type de gluten. Et il y a des milliers d'autres lectines - malheureusement, le régime américain standard, justement abrégé en SAD, (Standard American Diet, ce qui signifie aussi en anglais « triste ») bat son plein...

Position 681

En outre, beaucoup d'autres lectines sont plus nuisibles que le gluten.

Position 682

Les produits appelés « sans gluten » sont en réalité pleins de lectines sous la forme de farines issues de maïs, d'avoine, de sarrasin, de quinoa et d'autres céréales et pseudo-céréales, ainsi que du soja et d'autres légumineuses. Cela explique pourquoi tant de gens que je vois dans l'exercice de ma fonction et qui ont éliminé l'orge, le seigle, l'avoine et le blé, continuent d'avoir des problèmes digestifs et autres problèmes de santé, y compris l'embonpoint ou l'insuffisance pondérale, surtout s'ils mangent des produits « sans gluten » (mais pas sans lectine).

Position 686

En fait, la prise de poids est un résultat fréquent du régime sans gluten. Une autre question peut se poser lorsque l'on va vers du sans gluten : on a des bactéries qui consomment du gluten, mais si l'on soustrait tout le gluten de notre alimentation, la source d'approvisionnement pour ces bactéries disparaît et ces dernières disparaissent. Ensuite, si vous êtes exposés à du gluten à une date ultérieure, comme cela sera le cas certainement, celui-ci vous créera des problèmes encore plus intenses qu'avant.

Position 691

Clarence V. s'est guéri du diabète de type 2 avec mes changements alimentaires. Néanmoins lorsque plus tard je lui ai diagnostiqué une maladie cœliaque, il a commencé à manger des pains et cookies sans gluten, qui sont riches en sucre. Logiquement, il est redevenu diabétique. Lorsqu'il a compris ce qui s'était passé, il a stoppé une partie de ces produits et fut alors capable de lutter contre les deux maladies. Mais son histoire ne se finit pas là. Le diabète de Clarence avait provoqué un très faible taux de testostérone. Il avait confirmé à sa femme de 42 ans qu'il était stérile, donc les deux ne prenaient plus de moyens de contraception. Mais quand il s'est guéri du diabète en réduisant le sucre et les protéines animales, son niveau de testostérone a augmenté, et voilà que sa femme est tombée enceinte !

Position 702

Bien que le blé puisse être notre graine préférée, elle n'est pas notre amie, que vous ayez ou non reçu un diagnostic de maladie cœliaque.

Position 703

Le blé crée une dépendance, agissant comme un opiacé / une drogue, dans votre cerveau. Comme la plupart des gens, vous tolérez ses effets néfastes parce que vous en êtes accro.

Position 706

Les graines accompagnées d'antibiotiques ont le même effet sur les humains, jouant un rôle majeur dans nos statistiques catastrophiques en matière de santé. Selon les centres américains de recherche sur les maladies, 70 % des adultes américains sont en surpoids, et 38% d'entre eux sont obèses. Il y a vingt ans, moins de 20% étaient obèses. Malheureusement, le surpoids est la nouvelle norme et les lectines jouent un grand rôle dans cette crise où l'obésité se répand de façon inquiétante.

Position 710

Et souvenez-vous, notre apport en blé ne provient pas seulement des céréales que nous mangeons directement. Depuis que nous nourrissons les animaux qui finissent sur notre table de céréales, de haricots et d'antibiotiques, ce ragoût toxique se retrouve dans notre corps, créant une tempête qui devient encore plus dangereuse lorsque nous surutilisons les antibiotiques à large spectre.

Position 717

A la fois le public et les médecins se concentrent sur le gluten dans le blé, les premiers répétant que la renonce au gluten ne concerne qu'un pour cent de la population, et donc que les régimes sans gluten ne servent à rien. En réalité, le gluten est juste un petit morceau du puzzle, c'est l'arbre qui cache la forêt des lectines. Quand on s'intéresse à celles-ci, on peut réconcilier les médecins et la population qui dit que le régime sans gluten lui fait du bien, car il s'agit en fait d'un régime pauvre en lectines.

Position 718

Vous venez de rencontrer un vilain méchant dissimulé dans le blé : L'agglutinine du germe de blé (AGB). Juste pour être clair, l'AGB n'est pas associée au gluten ; mais on le trouve plutôt dans le son. Cela signifie que le pain blanc contient du gluten mais pas d'AGB, alors que le pain complet contient ces deux substances à problèmes !

Position 722

L'agglutinine du germe de blé :

1. Se comporte comme l'insuline, perturbant la fonction endocrinienne normale en pompant le sucre dans les cellules graisseuses, et où le sucre se transforme rapidement en graisse, entraînant un gain de poids et le développement de la résistance à l'insuline.
2. Bloque l'entrée du sucre dans les cellules musculaires, induisant encore plus de graisse corporelle, et des muscles dénutris.
3. Interfère avec la digestion des protéines.
4. Favorise l'inflammation en libérant des radicaux libres, qui peuvent rendre poreuse la muqueuse de l'intestin.
5. Réagit de manière croisée avec d'autres protéines, créant des anticorps pouvant induire des réponses auto-immunes. Ces anticorps sont différents de ceux formés lors d'une réaction au gluten.
6. Traverse la barrière hémato-encéphalique, en emportant d'autres substances liées à elle, ce qui provoque des problèmes neurologiques.
7. Tue les cellules, sans distinction entre les normales et les cancéreuses.
8. Interfère avec la réplication de l'ADN.
9. Cause l'athérosclérose et le durcissement des artères par l'accumulation de plaques (ce qui n'est jamais mentionné dans la médecine conventionnelle).
10. Permet l'entrée de la grippe et d'autres virus pathogènes dans le corps à partir de l'intestin par liaison à l'acide sialique dans la muqueuse.
11. Contribue au développement de la néphrite ou de l'inflammation des reins.

Position 738

Alors comment évitez l'AGB ? Il suffit de se débarrasser des pains complets et des autres produits à base de grains entiers.

Position 739

Bien que les grains entiers aient été considérés comme favorables pour la santé ces dernières décennies, il convient de rappeler qu'il y a quelques millénaires, une fois que la technologie de broyage a permis d'éliminer les parties fibreuses du blé et d'autres céréales, les classes privilégiées ont opté pour le pain « blanc ». Ils ont relégué les produits à base de grains entiers (riz brun, pain brun) aux paysans. Le but était d'affiner les grains afin qu'ils soient plus faciles à digérer ainsi que pour rendre le pain plus blanc.

Position 744

Les Grecs et les Romains ont même eu des débats sur le pays qui avait le blé le plus blanc. Aujourd'hui, tout le monde « sait » que le riz brun est meilleur pour la santé que le riz blanc, pourtant les quatre milliards de personnes qui utilisent le riz comme grain de base en Asie, ont toujours retiré la coque du riz brun pour le rendre blanc avant de le manger. Stupide ? Non, plutôt très intelligent puisque la coque contient des lectines ! Bien que

croyant autrefois que tout grain blanc était moins bon qu'un grain brun (entier), j'ai changé d'avis depuis.

Traditionnellement, les Chinois, les Japonais et les autres Asiatiques n'ont pas été en proie à l'obésité, aux maladies cardiaques, au diabète et autres maladies qui sont si communes aux États-Unis. J'irai même jusqu'à dire que si vous avez de l'embonpoint, il y a de fortes chances que ce soit parce que vous croyez au mythe de la « qualité des céréales complètes ». Malheureusement, le regain des produits de céréales complètes a réintroduit l'agglutinine du germe de blé ainsi qu'une foule d'autres lectines dans notre régime alimentaire.

Position 754

Retour en 1894 : le Dr John Kellogg, un médecin et directeur d'un sanatorium, échoua dans ses efforts pour amener ses patients à manger des grains entiers (Il était obnubilé par la « régularité », qu'il considérait comme la clé d'une bonne santé). Lorsque ses patients refusaient de les manger, lui et son frère, Will Keith Kellogg, ont trouvé un moyen de déguiser les grains entiers de maïs, dans ce qui est devenu les cornflakes Kellogg's. C'est ainsi que commença un changement dans ce qui constitue un petit déjeuner « sain », à savoir les céréales « froides », et la genèse d'une industrie d'un milliard de dollars. Cette industrie est rapidement passée au blé en tant que céréale « parfaite » pour le petit-déjeuner, réintroduisant l'AGB et d'autres lectines dans notre régime alimentaire.

Position 759

Aucun Européen ou Asiatique n'avait jamais mangé de corn flakes jusqu'en 1945, mais ceux-ci ont été introduits par les troupes américaines après la Seconde Guerre mondiale.

Position 769

Le paradoxe français ne s'applique pas seulement à la gente féminine. Les hommes français d'âge moyen ont moitié moins de maladie cardiaque que les hommes américains et vivent en moyenne deux ans et demi de plus. La vraie raison pour laquelle les français sont en meilleure forme et ont moins de problèmes cardiaques que les Américains, est qu'ils consomment moins d'AGB.

Le génome de base des plantes commande la production de lectines spécifiques, améliorant la capacité de la plante à résister aux insectes et autres parasites. Il s'agit d'une forme d'organismes génétiquement modifiés (OGM), que les plantes soient cultivées de façon biologique ou conventionnelle. Cela signifie que si vous arrivez à éviter les aliments à base d'OGM, vous n'arrivez néanmoins pas à éviter les lectines. La solution est donc de contrôler quels aliments (et en quelle quantité) vous consommez.

Le système immunitaire non spécifique est transmis de la mère à l'enfant à la naissance pour aider à combattre les agents pathogènes comme la pneumonie et les virus. D'autres lectines sont antimicrobiennes, une autre encore inhibe la croissance du virus VIH. Les lectines dans l'ail, le melon amer et d'autres herbes possèdent des propriétés thérapeutiques. Les chercheurs étudient actuellement le potentiel de certaines lectines pour traiter les cancers, car elles se lient aux membranes cellulaires. Néanmoins, si vous êtes sensibles à la lectine, le fait que les lectines induisent une inflammation chronique compense probablement le bénéfice de toute action anticancéreuse.

Pour comprendre le paradoxe de la lectine, on peut faire le rapprochement avec certains aliments pouvant être simultanément bons et mauvais pour nous. C'est le concept de la toxicité relative qui fait que certains composés sont mauvais pour nous en quantité importantes, mais néanmoins bons en petite quantité. Ce concept est souvent exprimé comme « c'est la dose qui fait le poison ».

Position 816

En mangeant de tels aliments, notre système immunitaire et l'ensemble de nos cellules sont légèrement stimulés, ce qui par conséquent augmente la probabilité d'une plus longue durée de vie. Dans le cas des lectines, un peu de toxine peut avoir un rôle protecteur. Par exemple, le gout amer de certaines plantes vous avertit qu'il ne faut en manger qu'un peu. En général, les traditions culinaires qui se transmettent depuis longtemps, ont eu l'habitude d'utiliser des herbes et plantes vertes amères.

Position 820

L'habitude de consommer des poisons en petite quantité est, en fait, un argument pour adopter une alimentation variée. Nous les humains, nous avons évolué en tant qu'espèce itinérante. Il est prouvé que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs mangeaient environ 250 espèces de plantes en les alternant. A présent, la plupart des humains ne mangent même pas un dixième de ce nombre, ce qui, à mon avis, est un excellent argument, et nous le verrons plus tard, puisqu'en fait nous avons besoin de prendre des suppléments.

Position 825

En fait, dans les pays qui dépendent du gluten comme source majeure de protéines, les gens se débrouillent très bien. Le Seitan, par exemple, est un aliment de base en Indonésie, il ne contient pas d'AGB (agglutinine du germe de blé), mais juste du gluten.

Position 827

Pour la plupart des gens, opter pour un régime sans gluten est comme jeter le bébé (les protéines) avec l'eau du bain (le gluten).

Position 836

En France et en Italie, où le pain est produit par des techniques traditionnelles à base de levure, presque tout le pain est blanc et non brun. Il contient du gluten, qui a été digéré par la levure, mais pas d'AGB. Vous serez surpris alors d'apprendre que le pain au levain, fabriqué en faisant fermenter du blé avec des bactéries et de la levure, est l'un des pains les moins nuisibles, en termes d'augmentation du taux de glycémie dans le sang. En fait, les bactéries et la levure "mangent" à la fois les lectines et une bonne partie des sucres !

Position 843

Néanmoins, la transglutaminase qui pose des problèmes car elle ne transforme pas les lectines du blé, est approuvée par la FDA (Food and Drug Administration) et n'a pas besoin d'apparaître sur les étiquettes des produits.

Position 844

Il est important de noter que la transglutaminase nous sensibilise également au gluten même si nous ne sommes pas sensibles au gluten a priori. Lisez à nouveau cette dernière

phrase. Cela signifie que si vous pensez être sensible au gluten parce que vous avez certains symptômes après avoir mangé du pain acheté en magasin et d'autres produits à base de blé, il se pourrait que vous réagissiez plutôt à la transglutaminase.

Position 855

Rappelez-vous cette histoire lorsque vous consultez la date de péremption de tout pain, biscuit, snack, issus de la grande consommation. Si cette date ne correspond pas au jour où il a été fabriqué, le produit contient du BHT (Butyl Hydroxytoluène) ou un autre agent de conservation similaire, tout aussi néfaste. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles il faut éviter le BHT, entre autres parce que c'est un perturbateur endocrinien majeur agissant comme l'œstrogène. Ceci est la dernière chose au monde que vous voudrez que vos enfants consomment, parce que l'œstrogène invite le stockage des graisses; il favorise également la puberté précoce chez les filles et les « seins » chez les garçons de sept ans.

Position 859

Et si vous avez besoin d'une incitation supplémentaire pour éviter ce conservateur, sachez que le BHT, et ce n'est pas une blague, est utilisé dans les liquides d'embaumement pour les morts !

Position 877

Certaines personnes avaient beau éviter les graisses comme la peste, être sous statines (Lipitor, Crestor) pour réduire leur taux de cholestérol, prendre quelques médicaments pour des maux qu'ils considéraient comme « normaux », manger le « plus sain » possible (bagettes de blé entier avec fromage à la crème sans gras, omelettes aux œufs et salades avec vinaigrette sur le côté), ils se retrouvaient avec une santé de moins en moins bonne.

Position 888

La plupart de ces patients qui venaient me consulter avaient essayé tous les régimes possibles et imaginables et pourtant voilà où ils en étaient : gros et misérables.

Position 892

Ensuite d'autres patients sont apparus avec des maladies auto-immunes, telles que la polyarthrite rhumatoïde, le lupus et la sclérose en plaques ainsi que des maladies du système immunitaire, telles que les lymphomes ou myélomes multiples, la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. Je suis vite devenu connu comme le « réparateur ». Ensuite, les patients atteints de cancer au stade 3 et 4 sont arrivés. Vous aurez un choc en entendant cela, mais la plupart améliorèrent leur état de santé en suivant ma liste de nourriture.

Position 898

Ceci est particulièrement vrai pour de gros problèmes de santé. Une fois de plus avec le sentiment que de très petites choses (comme les lectines) peuvent causer d'énormes problèmes.

Position 903

En conséquence, Tony a suivi un régime et a mangé beaucoup de légumes, en excluant de son régime les grains et les pseudo-grains, les pommes de terre et autres amidons, ainsi que les haricots et autres légumineuses.

Position 909

La raison pour laquelle des cellules nerveuses meurent chez les personnes atteintes de vitiligo était inconnue à l'époque, mais un processus auto-immun était soupçonné.

Position 920

De toute évidence, les nouvelles habitudes alimentaires de Tony avaient enlevé les obstacles de son corps, ce qui lui permettait de se réparer tout seul. Il y avait là, sous mes yeux, la force d'auto-guérison du corps (selon Hippocrate) en pleine action.

Position 925

Encore un mot d'explication. La plupart des personnes atteintes de divers problèmes de santé, croient que certains aliments ou suppléments sont anti-inflammatoires, ce qui signifie qu'ils atténuent l'inflammation. Ce que je cherchais, pour ma part, était la cause réelle de l'inflammation, qui, si Hippocrate a raison (et il a raison), couperait l'inflammation à la base. C'est ce que j'ai trouvé avec les lectines en particulier.

Position 932

Le système immunitaire de Tony attaquait ses mélanocytes, bien qu'ils n'aient rien fait de mal, parce que ces derniers ressemblaient à des lectines. Et parce que mon régime avait purgé les lectines de son alimentation, la cause de l'inflammation avait été enlevée.

Position 934

Pendant des centaines de millions d'années, les plantes ont développé une stratégie pour créer des protéines (comme les lectines) ayant une ressemblance frappante avec les structures critiques de leurs prédateurs. Lorsque les lectines traversent la paroi intestinale, elles activent le système immunitaire, qui commence à tirer à vue sans sommation, touchant à la fois les lectines et les structures critiques ressemblant aux lectines. Il ne faut pas oublier que l'objectif initial des lectines est de créer une réponse auto-immune contre les nerfs de l'insecte pour le paralyser.

Position 993

Et ce que j'ai trouvé, c'est que les lectines, et peut-être d'autres protéines étrangères, jouent un rôle important dans la perturbation de la communication entre les cellules.

Position 1012

C'est un autre morceau du puzzle : la maladie coronarienne moderne ressemble à l'attaque du système immunitaire qui provoque une maladie cardiaque rhumatismale.

Position 1013

Je vous révélerai les causes de cette attaque immunitaire sur vos artères coronaires un peu plus tard, mais soyez prêts. La confusion de la fonction de scan sur des codes-barres apparemment identiques, se traduit par des attaques injustifiées, et c'est la cause sous-jacente de la plupart de nos maladies actuelles et problèmes de santé.

Position 1017

Certaines lectines sont spécifiquement conçues par les plantes pour ressembler à des composés qui sont considérés comme nuisibles par le corps - tels que les lipopolysaccharides (LPS), qui sont des molécules composant les parois cellulaires de certaines bactéries dans notre microbiote. Ils posent de sérieux problèmes. Les LPS sont des fragments de bactéries qui sont constamment produits lorsque les bactéries se divisent et meurent dans votre intestin. Ils traversent votre paroi intestinale et puis se déplacent dans le corps avant de se fixer dans les graisses saturées.

Position 1023

Mais la mauvaise nouvelle est que nos cellules immunitaires, qui patrouillent à la recherche de ces corps étrangers, peuvent confondre la structure des lectines avec celle des LPS et les attaquer, comme si des bactéries avaient été lâchées dans votre système - enflammant encore plus votre corps en conséquence.

Position 1025

Mais l'astuce la plus dangereuse des lectines, et que je vois maintenant tous les jours chez mes patients, est qu'elles ont une incroyable aptitude à imiter les protéines du corps humain, favorisant ainsi les réactions auto-immunes. C'est une ruse des plantes pour affaiblir leurs prédateurs, cad les animaux, dont l'être humain.

Position 1050

Comme Einstein aimait à le dire, la folie c'est faire encore et toujours la même chose en s'attendant à un résultat différent. J'ai mis le gourou indien qui me consultait par Skype sur le programme *Plant paradox*, donc il a profondément changé ses habitudes alimentaires et en quelques semaines, sa douleur thoracique avait disparu et son niveau de sucre dans le sang avait commencé à diminuer.

Position 1060

Au fait, une chose encore oppose la guérison spectaculaire de ce gourou indien : son médecin ayurvédique mange aussi à présent « Gundry » ! Chacun de nous a l'énergie vitale lui permettant de se guérir de l'intérieur une fois que les forces extérieures qui empêchent cette capacité naturelle de s'exprimer sont éliminées. Le gourou avait le pouvoir de se guérir, après tout. Lui et moi nous sommes mis d'accord, je peux vous montrer le chemin, mais c'est à vous de l'emprunter.

Position 2362

Les ignames / patates douces, taro, plantains et autres amidons résistants, traversent simplement votre intestin grêle en restant intacts, et peuvent donc aller nourrir les bactéries dans le colon. Ces aliments sont résistants aux enzymes qui brisent les amidons complexes. D'où leur nom « amidons résistants »

Position 2366

Les amidons résistants augmentent également la proportion de « bonnes » bactéries dans votre intestin, tout comme un prébiotique le fait, non seulement améliorant la digestion et l'absorption des nutriments, mais favorisant également la croissance des micro-organismes qui entretiennent la couche muqueuse de votre intestin.

Position 2368

Plus de mucus signifie moins de lectines passant à travers l'intestin, pour déchirer les jonctions serrées entre les cellules pavimenteuses de la paroi intestinale et commencer le cycle de la prise de poids et autres misères induites par les lectines.

En outre, en plus du fait de ne pas augmenter le taux de sucre dans le sang, les amidons résistants permettent de :

Position 2371

- Réduire le nombre de calories lorsqu'ils remplacent la farine de blé et d'autres glucides rapidement métabolisés.
- Donner le sentiment d'être rassasié et par conséquent de consommer moins de nourriture.
- Stimuler la combustion des graisses et réduire leur stockage après un repas.

Position 2380

Curieusement, un gorille mange seize livres de feuilles dénuées de gras par jour, mais 60 à 70 pour cent des calories que l'animal absorbe, se retrouvent après la digestion, sous forme de graisses !

Position 2388

Si vous examinez attentivement les régimes des sociétés établies depuis un certain temps, et qui bénéficient d'une espérance de vie particulièrement longue, y compris les adventistes du septième jour de Loma Linda, en Californie, où j'ai été professeur pendant des années, un modèle remarquable émerge de ces régimes apparemment disparates.

Position 2389

Les habitants des îles d'Okinawa (Japon) et de Kitava (Papouasie-Nouvelle-Guinée) ont un régime très élevé en amidons résistants, respectivement, à partir de patates douces pourpres et de racines de taro ;

Position 2390

Les Crétois et les Sardes quant à eux, mangent très gras (à base d'huile d'olive), tandis que les adventistes suivent un régime composé de 60 pour cent de matières grasses, bien qu'ils soient végétariens. Quel pourrait être le fil conducteur ? Il s'agit de l'apport minimal en protéines animales.

Position 2406

Seulement deux aliments étaient parfaitement corrélés à la hausse des taux d'obésité chez les enfants. Sans surprise, il s'agissait des pizzas et des poulets.

Position 2408

Bien que l'orientation de Gittner ait été les affaires publiques, et non pas les lectines, ces deux aliments sont des bombes à lectines. La pizza en contient au moins dans trois de ses

ingrédients : le blé, le fromage à base de caséine A-1 et ayant un facteur de croissance insulino-mimétique, (l'IGF1) ainsi que la sauce tomate.

PART II Présentation du programme *Plant Paradox*

Chapitre 6 : Révisez vos habitudes

Position 2432

Quand le pigment de sa peau est redevenu normal, j'aurais pu dire que cet événement miraculeux était dû à mon programme alimentaire : anti-inflammatoire, riche en antioxydants, faible en glucides simples, riche en huile d'olive etc, etc.... Tous les inventeurs de régimes font ce type de proclamations. Mais franchement, la plupart de ces raisons expliquant pourquoi un régime alimentaire fonctionne, sont fausses. Pourquoi ?

Parce que ce n'est pas en disant à Tony ce qu'il avait à manger qui a joué en sa faveur, mais c'est ce que je lui ai dit de ne pas manger qui l'a guéri.

Pour être clair, il y a trois fruits que vous pouvez consommer, à condition qu'ils soient encore verts : les bananes, mangues, et papayes. Les fruits tropicaux non mûrs n'ont pas encore augmenté leur teneur en sucre (fructose). Au lieu de cela, vos micro-organismes trouveront des amidons résistants.

Essayez des tranches de papaye ou de mangue verte dans une salade, c'est délicieux ! La farine de banane verte quant à elle, est pratique pour faire des crêpes sans céréales et des produits de boulangerie. Notre cher ami l'avocat pour sa part est le seul fruit mûr acceptable car il ne contient aucune trace de sucre. Il est composé de bonnes graisses et de fibres solubles, ce qui vous aide à perdre du poids et à absorber les produits liposolubles.

Position 2483

Vitamines et antioxydants.

Vos choix alimentaires s'élargiront au fur et à mesure que vous soignerez votre intestin et votre tolérance à certains aliments contenant des lectines augmentera au fur et à mesure que vous avancerez dans les trois phases du programme *Plant Paradox*. Mais contrairement à la plupart des stratégies de régime, il n'y aura pas besoin de compter les calories ou les glucides consommés. Tout ce sur quoi vous aurez à veiller est de limiter votre apport en protéines animales.

Position 2502

Un impressionnant 93 % des viandes constituant les hamburgers, contiennent une « signature carbone » de type C4, ce qui signifie qu'elles proviennent d'un élevage nourri au maïs. Si cela vous pousse à opter pour du poulet, sachez que les viandes de poulets que l'on retrouve dans les fast-foods sont également nourries à partir de maïs. En fait, l'étude montre que tous les poulets sont issus d'une unique source : Tyson, qui nourrit ces derniers seulement de maïs. Il n'y a pas d'échappatoire au maïs dans la restauration rapide !

Position 2507

On pourrait alors se demander quelle est la part de nous provenant du maïs ? Je vais d'abord vous donner la bonne nouvelle : c'est moins de 93 pour cent. Maintenant, pour la mauvaise : les scientifiques de l'Université de Californie-Berkeley ont testé le carbone des mèches de cheveux d'américains et ont trouvé que 69 pour cent provenaient du maïs. (Même l'analyse des cheveux du gourou de la santé Sanjay Gupta a confirmé ce pourcentage de façon identique)

Position 2511

Et voici le choc : Le même test de carbone a été effectué sur les mèches de cheveux d'Européens et la teneur en maïs n'était que de 5 pour cent !

Position 2514

Les lectines se trouvant dans le maïs se retrouvent dans les vaches, poules et cochons, ainsi que dans le lait de vache et se fraient un chemin jusqu'à vous lorsque vous consommez de tels animaux et leurs produits ! Tout le monde réagit aux lectines, et on en retrouve même dans le lait maternel des mères américaines.

Position 2518

Il faut aussi savoir que ce régime imposé aux poules ainsi que les conditions d'entassement dans leur enclos, font que les os de leurs jambes sont si fragiles qu'ils se fracturent lorsqu'elles essaient de marcher.

Position 2524

Attendez, je n'ai pas encore fini. Il s'avère que le poulet (œufs et viande), le porc, le bœuf et le lait de vache sont contaminés par des aflatoxines, sous-produits toxiques de moisissures et de champignons qui poussent sur le maïs, le blé et le soja. Ces composés sont toxiques pour les animaux et les humains, et il a été montré que leur consommation provoque des risques de changements génétiques et de cancer.

Position 2533

Vous pourriez obtenir une double punition avec les aflatoxines du poulet et le pain du sandwich qui va avec. Ajoutez à cela un bon verre de lait et vous avez toutes les chances d'être intoxiqué.

Position 2539

Pour une de mes patientes, ces aliments bien que préférés sans gluten - comme les chips de maïs, pommes de terre et tomates - semblent aggraver ces symptômes. Comme d'habitude, l'analyse de son sang révèle une sensibilité typique aux lectines et aux aliments les contenant.

Il est à noter que la pizza sans gluten qu'elle avait l'habitude de manger avec ses amis était particulièrement à proscrire de son alimentation, et ce à cause des lectines dans la pâte faite de farine d'avoine, de maïs ou de riz, dans la sauce tomate ainsi que dans le fromage fabriqué à partir de vaches de type « caséine A-1 ».

Position 2553

J'ai été amusé et heureux toutes ces dernières années, de constater que des consommateurs convaincus de viandes et de pommes de terre, reviennent me voir après avoir testé plusieurs mois le programme alimentaire que je leur ai proposé et me disent qu'ils ont maintenant envie de salades avec plein de « choses vertes » à l'intérieur.

Position 2561

Ces incessantes fringales qui torturent souvent les gens se lançant dans des régimes riches en protéines, en graisses et faibles en glucides, ne se produisent pas lorsque la source de protéines est le poisson. Par ailleurs, il y a beaucoup de glucides résistants dans les plantes vertes et les tubercules.

Position 2563

Les *LipoPolySaccharides* dans votre intestin profitent de ces graisses saturées pour se faufiler à travers la paroi de votre intestin ; ils sont alors directement transportés dans le cerveau au niveau du centre gérant la faim : l'hypothalamus. L'inflammation induite dans votre cerveau déclenche votre faim. Cette absence de la faim constante est une caractéristique du régime sans lectine par rapport aux régimes riches en graisse, « cétogéniques »

Position 2569

Il y a une énorme quantité de protéines destinées au développement musculaire dans les feuilles. Vous n'êtes pas convaincu ? Regardez les élégants muscles d'un cheval. Pensez-vous qu'il les a obtenus en grignotant des burgers ?

Position 2574

• PHASE 1 :

Cette 1^{ère} phase consiste en un nettoyage de trois jours. Elle entame le processus de réparation de votre intestin, fortifiant les microbes bénéfiques et bannissant la plupart des autres. À la fin des trois jours, votre flore intestinale aura changé, changeant par conséquent votre intestin. Vous devrez alors passer directement et sans interruption à la phase 2 pour empêcher le retour presque immédiat des « méchantes » bactéries.

Position 2584

Éliminez tous les sucres et les édulcorants artificiels.

- Réduisez la consommation de la plupart des graisses oméga-6, ce qui incite le corps à passer en mode « attaque », favorisant le stockage des graisses et la faim.
- Vous pouvez avoir une petite portion de noix, de guacamole ou simplement la moitié d'un avocat, comme collation. Vous constaterez qu'au fil du temps, si vous mangez les bons aliments, vous ne ressentez plus le besoin de collation. Les mauvais aliments, quant à eux, ne vous rassasieront pas.
- Évitez d'utiliser tous les produits perturbant le système endocrinien. A la place de ces derniers, vous consommerez :
- Tous les légumes à feuilles et certains légumes, ainsi qu'une quantité importante de tubercules et d'autres aliments contenant de l'amidon résistant.

- Supprimez tous les fruits au départ, puis plus tard, vous pourrez réintroduire ces derniers dans votre alimentation en sélectionnant des fruits de saison, et en ayant conscience, lorsque vous les consommez, que ce sont des « sucreries ».

Position 2595

- Consommez plus d'acides gras oméga-3, en particulier ceux que l'on trouve dans l'huile de poisson, de perilla, l'huile de lin et d'autres huiles provenant par exemple de l'avocat, des noix du noyer, des olives ou des noix de macadamia, ainsi que des triglycérides à chaîne moyenne (TCM), qui permettent tous une réparation rapide de la barrière intestinale.

Position 2597

Ne consommez pas plus de 250g de protéines animales par jour (rappelez-vous que les poissons et les crustacés sont aussi des animaux). Privilégiez les poissons et les crustacés sauvages, qui sont riches en acides gras oméga-3 et ne contiennent pas de Neu5Gc (encore appelé N-glycolyneuraminic) endommageant les artères. Privilégiez aussi les œufs de poules élevées en pâturage ou nourries aux oméga-3.

Position 2601

Ne consommez que des produits laitiers de type « caséine A-2 » provenant de certaines races de vaches (Holstein par exemple) ou de moutons, de chèvres ou de buffles d'Inde. Cependant, de manière générale, à l'exception du ghee, limiter tous les produits laitiers, en raison de la présence de Neu5Gc.

Position 2605

Le programme de soins intensifs *Keto Plant Paradox*, présenté au chapitre 10, conçu pour ceux d'entre vous qui souffrent de diabète, de cancer ou d'insuffisance rénale, ou qui ont reçu un diagnostic de maladies neurologiques, telles que la démence, la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer ou la SLA (maladie de Charcot). Si cela vous concerne, effectuez le nettoyage de démarrage de trois jours, puis allez directement au chapitre 10 et plongez dedans. Vous trouverez des instructions pour déterminer quand vous pourrez revenir à la phase 2.

Position 2609

Un grand nombre de végétariens et de végétaliens ont demandé mon aide au fil des ans. La plupart d'entre eux étaient dépendants des pâtes, céréales et haricots et leur demander d'abandonner leurs sources habituelles de protéines végétales, peu importe que ces aliments les rendent malades, a été une lutte acharnée pour eux et pour moi. Heureusement, à force de travail et d'expérimentation, j'ai trouvé des moyens pour contourner le problème.

Position 2612

Voilà une première bonne nouvelle : Un autocuiseur détruira les lectines présentes dans les haricots et les autres légumineuses, ces dernières étant des sources fantastiques de protéines, ainsi que dans les légumes de la famille des morelles et de la courge (qui sont en fait des fruits).

Position 2614

Mieux encore, les haricots cuits sous pression, sont dépouillés des lectines, servent d'accompagnement aux micro-organismes de l'intestin et peuvent améliorer la longévité et améliorer la mémoire. Encore une bonne nouvelle : La plupart des magasins d'aliments naturels et les denrées alimentaires de marques commercialisant des haricots et d'autres légumineuses dans des conserves qui ne sont pas en contact avec le Bisphénol A (BPA). Westbrae Natural et Eden Foods sont deux marques de ce type (Eden Foods cuit les haricots sous pression directement dans la conserve). Ainsi, les végétariens et les végétaliens peuvent consommer de petites quantités de légumineuses correctement préparées et certains autres aliments contenant des lectines dans des proportions modérées.

Position 2618

Phase 2 :

Malheureusement, les lectines des céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine) ne peuvent pas être détruits, donc ces aliments restent interdits. Mais l'utilisation d'un autocuiseur détruit les lectines dans d'autres grains et pseudo-grains, ce qui les rend sans danger pour la consommation. En fait, parce que les lectines sont détruites, leur rôle dans la prise de poids est également réduit. Mais s'il vous plaît, n'introduisez pas ces aliments tant que vous n'êtes pas arrivés à la phase 3, voire ne les réintroduisez pas du tout. Rappelez-vous, les humains n'ont pas besoin de ces céréales.

Position 2628

Choisir son autocuiseur / cocotte-minute :

Ne choisissez pas l'autocuiseur « de grand-mère » ! Les appareils d'aujourd'hui sont d'une toute autre conception que les anciens : ils possèdent un couvercle en métal conçu pour résister à une énorme pression, un joint d'étanchéité et une soupape de sécurité maintenant une pression constante. Ils sont également étonnamment abordables. Recherchez-en un automatique, qui s'éteigne lorsque le cycle de cuisson est terminé (marques Cuisinart, Instant Pot,...). Pour une vie sans tracas et exempt de lectines, vous ne pourrez pas faire l'économie d'une bonne cocotte-minute.

Position 2634

Toutefois, la plupart des Américains consomment beaucoup plus de protéines, en particulier de protéines animales, qu'ils n'en auraient besoin.

Position 2636

Comme déjà abordé précédemment, surconsommer et ensuite avoir à métaboliser ces grandes quantités de protéines et de sucres, est associé à des taux de sucre dans le sang plus élevés, à l'obésité ainsi qu'à une durée de vie plus courte.

Position 2642

Les personnes n'ont besoin que de 0,37 grammes de protéines par jour et par kilogramme de poids corporel.

Position 2645

Multiplier votre poids en kilogrammes par ce chiffre pour obtenir les quantités quotidiennes de protéines nécessaires. Pour vous donner une idée il vous suffirait de plus ou moins 20 grammes de protéines, soit deux œufs et demi entiers, ou une barre Quest, ou 80 grammes de poisson, poulet ou thon, ou de 120 grammes de thon ou de chair de crabe en conserve. Pour mieux juger de votre consommation de protéines animales, souvenez-vous simplement de la règle « Mangez-en une fois et vous avez terminé », ce qui signifie seulement 80 grammes par jour.

Et s'il vous plait, ne tombez pas dans le piège de la « combinaison de protéines », qui vous forcerait à comptabiliser l'ensemble des acides aminés essentiels consommés et ce, à chaque repas. Ceci est un non-sens total. Du point de vue du processus évolutif, pensez-vous que vos ancêtres se sont assurés à chaque repas qu'ils obtenaient de la bonne combinaison de protéines ? Votre corps recycle les acides aminés essentiels, vous n'avez donc pas besoin d'une quantité fixée de chaque acide aminé sur une base quotidienne.

Position 2653

Pour compliquer les choses, les calculs ci-dessus ne tiennent pas compte que tous les jours nous recyclons environ 20 grammes de protéines issues de nos intestins et de notre mucus. En d'autres termes, le mucus et vos cellules intestinales contiennent des protéines, et lorsque le mucus est remplacé, ou que vos cellules intestinales meurent, nous les digérons, ce qui nous apporte des protéines. Votre système digestif est très économique, car il fait du recyclage ! Si vous vouliez être un vrai puriste en matière de calcul de protéines, vous pourriez donc éliminer la moitié du montant (déjà faible) de protéines précédemment recommandées et ce parce que vous recyclez votre propre protéine. Comme vous pouvez le voir, nos besoins en protéines sont scandaleusement petits.

Position 2660

Je ne compte même pas les protéines dans les légumes que vous mangez. Oui, il y a des protéines dans les légumes. Une demi-tasse de chou-fleur cuit à la vapeur fournit 1 gramme de protéines ; une patate douce de taille moyenne : 2 grammes ; et un artichaut, environ 4 grammes. Les protéines s'additionnent rapidement, et comme vous le verrez, je vais être indulgent sur la quantité de protéines que vous pouvez avoir initialement sur le programme *Plant Paradox*. Mais lors de la phase 3, et ce pour de très bonnes raisons, vous allez essayer de limiter de façon significative à la fois votre apport total en protéines et surtout celles provenant de source animale.

Position 2683

Ce patient avait un taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol), qui est aussi un indicateur de l'adhésivité de votre cholestérol, qui était extrêmement élevé et il présentait un faible taux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol). Il était aussi porteur de ce qu'on appelle communément le gène de l'Alzheimer, connu sous le nom d'ApoE4 (30 pour cent d'entre nous portent ce gène). Heureusement, je suis le spécialiste mondial de l'approche diététique pour les personnes atteintes d'ApoE4.

Position 2707

Vous remplacez environ 90% de vos anciennes cellules par de nouvelles tous les trois mois, quel que soit votre âge.

Position 2718

- Les grands singes mangent des fruits pour prendre du poids pour l'hiver. Qu'est-ce qui est différent pour nous ? Absolument rien.
- Les agriculteurs utilisent des céréales, du maïs et des légumineuses pour engraisser le bétail pour l'abattage. Qu'est-ce qui est différent pour nous ? Absolument rien.
- Les chevaux sont nourris d'avoine pour les engraisser pendant l'hiver lorsque le fourrage est difficile à trouver. Qu'est-ce qui est différent pour nous ? Absolument rien.

Chapitre 7 : Phase 1 : Démarrage avec un nettoyage de trois jours

Position 2729

Bienvenue à la phase 1 du programme *Plant Paradox*, avec un nettoyage de trois jours pour démarrer. Comme vous le savez maintenant, les bactéries et autres organismes unicellulaires peuvent vous contrôler de plusieurs façons, y compris en créant un appétit insatiable et en incitant la prise de mauvais aliments. Ces envahisseurs se chargent de « faire la fête » dans votre intestin, pendant que vous souffrez des conséquences. Il est grand temps de vous en débarrasser.

Position 2734

En me basant sur mon expérience de dizaines de milliers de patients, je peux vous assurer que si votre intestin est endommagé, vous aurez beau manger toutes sortes d'aliments bons pour vous, vous n'en bénéficierez tout simplement pas. C'est là que ce rapide nettoyage de trois jours entre en jeu ; il commence par le processus de restauration de votre intestin. Des études bien menées ont montré qu'un nettoyage de trois jours permet de changer complètement les types de bactéries qui habitent votre intestin - mais il suffit, ne serait-ce même que d'une journée, pour que tous vos copains partent et que les méchants reviennent

Position 2739

Tout le monde s'est concentré sur les micro-organismes qui vivent dans votre côlon, mais des recherches récentes suggèrent que la véritable bataille se passe dans votre intestin grêle. Les médecins et les scientifiques se sont concentrés sur le test des selles des patients parce que nous n'avions pas les outils nécessaires pour atteindre l'intestin grêle, mais c'est là que l'action commence.

Position 2746

PHASE 1 : Stratégies pour préparer votre intestin en éliminant les choses mauvaises et en préparant le « sol » pour les bonnes choses. En seulement trois jours, ce rapide nettoyage ne répare pas seulement votre intestin, il repousse également les envahisseurs intestinaux, en affamant beaucoup de bactéries intestinales qui nous rendent malades et gros et qui provoquent une réaction auto-immune.

Position 2751

Pendant et hors des repas du programme de nettoyage, vous ne mangerez pas de produits laitiers, céréales ou pseudo-céréales, fruits, sucre, œufs, soja, plantes de la famille des morelles, racines ou tubercules. Les huiles de maïs, soja, colza ou d'autres huiles

inflammatoires seront proscrites du menu ainsi que toute forme de viande de bœuf ou d'autres animaux d'élevage. En enlevant tous ces aliments, vous allez éteindre l'incendie de l'inflammation, ce qui permettra à votre corps de commencer le processus de guérison.

A la place, vous mangerez de délicieux plats faits de légumes et de petites quantités de poisson ou de poulet élevé en pâturage. Il y a aussi des alternatives végétariennes et végétaliennes. Vous pourrez modifier les recettes ou utiliser les vôtres à condition que vous suiviez ces directives : Les légumes.

Position 2765

- Bienvenue dans le merveilleux monde des végétaux, avec une attention particulière sur la famille des choux, comprenant les bok choy, brocoli, choux de Bruxelles, toutes les couleurs et types de choux, chou-fleur, chou vert et feuilles de moutarde. Les végétaux à feuilles vertes comprennent l'endive, toutes sortes de laitues, les épinards, la côte de bette à cardes et le cresson. Encore au menu seront les artichauts, asperges, céleri, fenouil et radis, ainsi que des herbes fraîches comme la menthe, le persil, le basilic et la coriandre, ainsi que l'ail et toutes sortes d'oignons, y compris les poireaux et la ciboulette. N'oubliez pas les légumes de l'océan varech et algues, y compris les feuilles de nori.

Position 2769

Vous pourrez manger autant que vous voulez de ces légumes, qu'ils soient cuits ou crus.

Position 2775

- Concernant les huiles, utilisez uniquement celles provenant de l'avocat, noix de coco, noix de macadamia, sésame, noix du noyer, olive (extra vierge), graines de chanvre et de lin. Sont également un bon choix d'huiles, les huiles de MCT (parfois appelée huile de noix de coco liquide), perilla et l'huile d'algue Thrive, dont nous parlerons plus loin. Ces dernières peuvent être difficiles à trouver en magasins mais sont toutes disponibles en ligne.

Position 2781

Condiments et assaisonnements

- Utilisez du jus de citron frais, vinaigre, moutarde, poivre noir fraîchement moulu, sel de mer, ainsi que vos herbes et épices préférés.
- Évitez les vinaigrettes ou les sauces commerciales, déjà préparées.
- Préparez un smoothie végétal chaque matin.
- Buvez 8 tasses par jour d'eau du robinet ou de l'eau filtrée, ou encore de la San Pellegrino ou d'autres eaux italiennes gazeuses.
- Buvez également beaucoup de jus à base de végétaux, tisane, café ordinaire ou décaféiné. Si vous le souhaitez, adoucissez votre thé ou votre café avec de l'extrait de stévia (de préférence SweetLeaf, qui contient également de l'inuline) ou de l'inuline.

Position 2800

Afin de ne pas créer un risque d'inflammation avec l'utilisation des huiles (cuisson ou sauces pour l'assaisonnement), vous n'utiliserez que certaines huiles. Les recettes de la

phase 1 utilisent de l'huile d'avocat pour faire revenir les aliments, mais vous pouvez également cuisiner avec la plupart des huiles énumérées précédemment. L'huile d'olive extra vierge ne doit jamais être exposée à une chaleur élevée, mais seulement à des faibles températures. Les huiles à base de graines de chanvre ou de lin ne doivent pas être chauffées du tout, donc on limitera leur utilisation seulement aux assaisonnements.

Position 2803

Salades et autres légumes. Voir "*Make the Cleanse Easy*" pour des conseils de gain de temps.

Position 2815

Vous pouvez trouver Swiss Kriss dans n'importe quelle pharmacie ou la commander en ligne. Le principe actif est le séné ou sennoside, provenant d'une herbe laxative. Chaque comprimé en contient 8,5 mg. Parmi les autres ingrédients qui détruisent la mauvaise flore intestinale, citons la graine d'anis, la fleur de calendula, la graine de carvi, l'hibiscus, les feuilles de pêcher, l'essence de menthe poivrée et les feuilles de fraise. Une dose adulte est de deux comprimés, pris au coucher.

Position 2826

Les suppléments suggérés comprennent :

- L'extrait de racine de raisin d'Oregon ou son principe actif : la berbérine.
- L'extrait de pépins de pamplemousse (à ne pas confondre avec un autre excellent supplément : l'extrait de pépins de raisin).
- Les champignons ou les extraits de champignons.
- Les épices comme le poivre noir, les clous de girofle, la cannelle et l'absinthe pour tuer les parasites, les champignons et les mauvaises bactéries de votre flore intestinale.

Cette première phase vous permettra de :

- Changer complètement l'équilibre de votre flore intestinale et ce pour un mieux.
- Perdre 1 à 2 kilos en trop, ce qui sera principalement du poids en eau.
- Réduire considérablement vos inflammations et ainsi avoir un meilleur sentiment de bien-être.

Les gains (et les pertes) que vous avez obtenus lors de la phase 1, ainsi que l'énergie retrouvée seront consolidés en passant immédiatement à la phase 2.

Chapitre 8 : Phase 2 : Réparation et restauration

Position 2860

Une fois de plus, permettez-moi de souligner l'importance de la Règle numéro 1 (cf. chapitre 6) et ce, contrairement à ce que vous avez pu croire jusqu'à présent : ce n'est pas ce que vous mangez, mais ce que vous déciderez de manger qui changera radicalement votre état de santé.

Position 2875

Cette deuxième phase vous permettra de réintroduire lentement et progressivement certains aliments contenant des lectines, mais je vous conseille néanmoins de ne pas avoir recourt à ces aliments pendant au moins six semaines complètes. Je vous suggère de copier la liste des aliments suivants et de l'emporter avec vous, où que vous alliez. Emmenez-la au supermarché et au restaurant. Conservez-en une copie sur votre lieu de travail. Reportez-vous à cette liste le plus souvent possible, ce réflexe deviendra bientôt une seconde nature.

Position 2880

Le processus proposé correspond à une démarche de vie et non pas à un régime rapide pour ensuite retomber dans vos vieilles habitudes.

Position 2884

La liste des aliments à refuser est celle décrivant les aliments qu'aucun être humain n'a jamais mangé et ce, depuis au moins dix mille ans, depuis que l'homme a commencé à cultiver (céréales et autres). Jusque-là, les céréales, les pseudo-céréales et les haricots ne faisaient pas partie du régime alimentaire de nos ancêtres. En conséquence, nos ancêtres et leur flore intestinale n'ont jamais rencontré ni eu à traiter avec les lectines. En termes d'évolution, une période de dix mille ans est comme une rencontre éclair. Apprendre à connaître et à développer une tolérance immunologique à une nouvelle lectine, sur une si courte période, est tout simplement impossible.

Position 2891

Les lectines et les polyphénols des plantes bénéfiques ont été répandus dans l'alimentation humaine depuis si longtemps, que votre système immunitaire et votre flore intestinale ont développé une relation intime et symbiotique avec eux.

Position 2901

L'affinage des céréales pour rendre la farine blanche est donc bon, comme nous l'avons dit précédemment. En effet, toutes les civilisations ont essayé de se débarrasser des lectines qui rendaient les gens malades. Donc depuis dix mille ans, l'humanité essaie de faire du pain blanc car la grande majorité des « méchantes » lectines, en particulier l'agglutinine de germe de blé (AGB), sont dans le son (l'enveloppe / la coque des céréales), ce qui rend le pain brun. La plupart des civilisations ont réussi à se débarrasser du son – Pensez aux baguettes françaises ou aux pâtes blanches italiennes. Les Italiens ne toléreraient jamais de pâtes à base de grains entiers ! Pendant ce temps, le pain brun était relégué aux pauvres. La même leçon s'applique au riz, l'aliment de base de quatre milliards de personnes. Au cours des huit mille ans que le riz a été cultivé, pourquoi a-t-on fait tant d'efforts pour enlever le son et créer un riz blanc ? Eh bien, le son contient les lectines, et ces peuples intelligents ont compris pourquoi et comment les éliminer.

Position 2913

Un haricot unique peut sembler petit, mais avec la plus haute dose en lectine des différentes familles d'aliments, les haricots peuvent avoir un grand impact. Cinq haricots noirs ou rouges mangés crus vont coaguler votre circulation sanguine dans les cinq minutes. La ricine, la lectine trouvée dans la fève de ricin, une plante d'origine Africaine et actuellement florissante dans le sud de la Californie, est la plus puissante lectine

connue. Quelques molécules de ricine vont tuer un humain en quelques minutes, ce qui en fait un outil de travail idéal pour les services secrets.

Position 2930

Laissez-moi vous rappeler que si vous pensez que vous êtes intolérant au lactose, ou si le lait stimule chez vous la production de mucus, vous réagissez en fait à une protéine ressemblant à une lectine : la caséine A-1 (voir chapitre 2 pour l'explication complète de la mutation de la caséine en A-1 et de son effet sur les vaches du monde entier). Heureusement, les chèvres et les moutons ne sont pas affectés par cette mutation, ce qui rend leur lait et leurs produits laitiers acceptables dans le cadre du programme *Plant Paradox*, avec tout de même la mise en garde qu'ils ont tous la molécule de sucre Neu5Gc, associée au cancer et aux maladies cardiaques.

Position 2936

A noter que mes amis adeptes du régime paléo ne semblent pas comprendre qu'aucun Européen, Africain ou Asiatique n'ait jamais été exposé à ces plantes (et à leurs lectines) avant la traversée de l'Océan Atlantique par Christophe Colomb. Et par conséquent, pourquoi ces plantes ont une quelconque place dans leur régime est troublant.

Encore une fois, toutes les plantes du Nouveau Monde ont des lectines gênantes que la plupart des humains ont mangées depuis pas plus de cinq cent ans. Même les Amérindiens sont venus d'Asie, donc ces plantes sont "nouvelles" pour nous tous.

En fait, les marqueurs d'inflammation chez les sujets qui mangeaient des graines de chia ont augmenté légèrement, plutôt que de diminuer, comme on s'y attendait. 7

Position 2947

Vous pouvez obtenir des acides gras oméga-3 à partir de graines de chia, mais malheureusement, le fait qu'elles contiennent des lectines l'emporte sur tous les autres avantages.

Position 2948

La « noix » la plus populaire n'est pas bonne en réalité : La cacahuète, originaire des Amériques, est une légumineuse et par la même occasion, elle est chargée de lectines tueuses. A la base mes recettes contenaient des cacahuètes, mais elles ont été remplacées par des noix (des vraies pour le coup).

Position 2950

Savez-vous que 94 pour cent des humains portent des anticorps en réponse à la lectine de cette arachide ? La lectine dans l'huile d'arachide produit l'athérosclérose chez les animaux expérimentaux, y compris chez notre cousin le singe rhésus, mais lorsque cette lectine est retirée de l'huile, l'athérosclérose ne se développe pas.

Position 2953

Et voici encore quelque chose de stupéfiant : lorsque des cacahuètes sont données à l'homme et que les selles en résultant sont données à leur tour aux rats, des lésions précancéreuses apparaissent dans les colons de rat.

Position 2976

Deux des plus mauvais ajouts à notre alimentation sont la céréale américaine connue sous le nom de maïs ainsi que la pseudo-céréale, le quinoa.

- Le **maïs** : nous avons longuement parlé des dangers de ce dernier, mais saviez-vous que les Français interdisaient le maïs comme impropre à la consommation humaine en 1900 et permettaient son utilisation uniquement pour engraisser les porcs ? Cette décision avait été provoquée par une flambée de retard mental congénital (crétinisme) chez les Italiens du Nord, qui avaient adopté le maïs comme leur principale source en grains. Comme vous le savez maintenant, le maïs n'est pas non plus un aliment naturel pour les vaches.
- Le **quinoa** : ce pseudo-grain américain est tout aussi troublant. Les Incas avaient trois processus de désintoxication pour enlever les lectines dans le quinoa. D'abord, ils le trempaient, puis ils le laissaient pourrir / fermenter, et finalement ils le cuisaient. Si vous avez déjà utilisé du quinoa, vous savez que les deux premières instructions ne figurent pas sur le mode d'emploi de l'emballage. Ai-je besoin d'ajouter que la plupart des gens qui ne consomment pas de gluten considèrent le quinoa comme un excellent substitut aux céréales qu'ils ont abandonnées ? En fait, les lectines dans cette pseudo-céréale qu'est le quinoa génèrent encore plus de désagrément dans leur paroi intestinale.

« Ma mère a toujours dit qu'il ne fallait pas manger de quinoa sans cuisson sous pression. Je pensais que c'était juste une légende de grand-mère, donc je l'ai mangé sans le cuire sous pression depuis mon arrivée en Amérique. Et vous n'allez pas le croire, mais ma mère m'a rendu visite il y a deux semaines et elle m'a acheté un autocuiseur ! Je pensais qu'elle était rétrograde, en réalité elle avait raison. »

La tomate et le poivron

Seriez-vous surpris de savoir que les Italiens ont refusé de manger des tomates pendant deux siècles après que Christophe Colomb, leur compatriote, les ait ramenées à la maison ? Les Italiens ont eu la bonne idée ensuite de faire des sauces tomate parce que l'on pouvait retirer de ces dernières la peau et les graines qui contiennent les lectines. Ensuite, ils ont également hybridé la tomate Roma pour maximiser le rapport pulpe / peau / graines.

A noter que la sauce tomate et la pizza ont été inventées il y a un peu plus de 120 ans, ce qui en fait de très nouveaux aliments en termes d'évolution.

La même approche s'applique aux poivrons rouges italiens qui ont été cuits. Lorsque vous ouvrez un pot en verre, voyez-vous des pelures et des graines ? Non. Elles ont été enlevées, ce qui n'est pas forcément le cas dans la plupart des produits américains. De la même manière, les Indiens du sud-ouest américain rôtissent, pèlent et épépinent leurs poivrons pour les débarrasser des lectines.

Technique de fermentation

Et pourquoi le Tabasco et d'autres sauces pimentées sont-elles fermentées ? Parce que l'utilisation de bactéries dans le processus de fermentation permet de décomposer les lectines. C'est une méthode ancestrale pour atténuer la charge en lectine, tout comme les Incas le faisaient avec le quinoa.

Il existe des preuves substantielles que la fermentation réduit significativement la teneur en lectine. Par exemple, la fermentation au levain tue le gluten. Et la fermentation élimine 98 pour cent des lectines dans les lentilles.

Vous pouvez donc éliminer les lectines avec la technique de fermentation ancestrale, mais si vous voulez gagner du temps, un autocuiseur fera aussi bien le travail en un temps réduit. Néanmoins, rappelez-vous que cela ne fonctionnera pas avec les céréales contenant du gluten.

Avant de revenir sur les méthodes utilisées pour minimiser l'impact des lectines, permettez-moi de casser quelques mythes supplémentaires :

- La macération des grains secs n'élimine pas le gluten ou l'AGB et la germination des légumineuses ne les rend pas plus faciles à digérer. En fait, ces procédés augmentent le taux de lectines.
- Il a été démontré que l'alimentation en haricots ou graines germées données à des animaux de laboratoire, provoque le cancer.

Famille des courges

Cette famille reste à éviter pour les deux raisons suivantes :

- Fortement chargée en lectines.
- Envoi du message suivant à votre corps : « Stockage de graisses pour l'hiver ».

Position 3029

Renate n'avait pas mangé de tomates pendant neuf mois lorsqu'elle décida d'en prendre trois en pensant que ça ne pouvait pas lui faire de mal. Quinze minutes plus tard, elle subissait une crise d'asthme massive ! Et parce qu'elle avait jeté ses inhalateurs et ses médicaments, elle a dû appeler les urgences.

Les vaches, cochons ou agneaux, ont commencé par gambader, pour baigner actuellement dans du maïs ou du soja. Cette transformation n'a eu lieu que dans les cinquante dernières années, coïncidant avec nos problèmes de santé. Certaines des lectines végétales les plus dangereuses se cachent maintenant dans les viandes de nos animaux préférés.

Position 3037

C'est une des raisons pour modérer l'apport en protéines animales. Ma recherche et celle d'autres chercheurs, ont confirmé que notre société est surprotéinée. Depuis l'enfance, nous sommes programmés pour devenir des drogués aux protéines. Et manger des protéines animales, issues de l'élevage moderne, est une cause majeure de la crise d'obésité. Comme vous le constaterez bientôt, le seul facteur commun qui existe entre les sociétés qui ont duré jusqu'à présent avec une espérance de vie franchement plus élevée, c'est la très faible quantité de protéines, et en particulier de protéines animales, que ses membres consomment pendant leur longue vie. Limiter les protéines animales (poisson compris) favorise une bonne santé et une longue espérance de vie.

Position 3051

L'huile de Perilla a aussi la plus haute teneur en acide alpha- une forme de gras oméga-3 utilisée dans le régime « Lyon Diet Heart Study » (France), et qui s'est avérée plus efficace pour prévenir les maladies cardiaques que le régime à faible teneur en gras de l'American Heart Association.

Position 3058

Le Ghee est du beurre clarifié, ce qui signifie que les matières sèches du lait – les protéines – ont été enlevées et avec elles, les composés de caséine ressemblant aux lectines.

Position 3066

Un conseil à tous les adeptes de régimes paléo et cétogènes, qui croient que les graisses saturées sont bonnes : une étude récente montre que ces graisses, comme le saindoux, augmentent la faim en stimulant le centre de l'appétit par l'apport aux LipoPolySaccharides vers le cerveau. En revanche, les huiles contenues dans le poisson font exactement le contraire, en envoyant des signaux au cerveau qui vous aident à modérer votre apport alimentaire !

Quels aliments vous faudra-t-il éviter pour aider votre corps à guérir ?

- Comme indiqué sur la liste des « aliments à refuser », éliminez la plupart des aliments riches en lectines, y compris les légumes de la famille de la morelle et les légumes avec des graines (sauf les avocats), ainsi que les céréales, les pâtes, le pain, les biscuits, etc.
- Ne prenez plus de fruits hors saison, à l'exception de ceux qui ont des amidons résistants, c'est-à-dire les fruits pas encore mûrs de la liste des aliments recommandés ainsi que les avocats. Mais de préférence, ne prenez plus de fruits ! Les fruits des cultures culinaires modernes sont aussi mauvais que des sucreries !
- Éviter les graisses saturées à chaîne longue, ainsi que l'huile d'olive et l'huile de noix de coco, pendant les deux premières semaines pour empêcher les LPS de passer la paroi intestinale.
- Ne consommez pas plus de 120 grammes de protéines animales deux fois par jour (pour 240 grammes au total). Par exemple, prenez deux œufs pour le petit-déjeuner et attendez le dîner pour prendre la seconde portion des 120 grammes de protéines animales.
- Mangez moins de bœuf, de porc et d'agneau pour réduire votre consommation de Neu5Gc. Ceci s'applique aussi aux animaux de pâturage nourris à l'herbe.
- Ne consommez plus que du poulet, du canard et de la dinde élevés en pâturage, cad nourris sans céréales.
- Faites-en sorte que les poissons de haute mer représentent une part importante de votre apport en protéines.
- Évitez les poissons en haut de la chaîne alimentaire tels que l'espadon, le mérrou, le doré de mer ou le thon, qui accumulent du mercure et d'autres métaux lourds.

- Les végétariens et végétaliens devraient se passer de tofu ainsi que d'autres produits à base de soja non fermenté.

Qu'allez-vous manger pour satisfaire l'ensemble des copropriétaires (micro-organismes) habitants dans votre intestin ?

- Renforcez votre consommation en **amidons résistants** pour permettre aux micro-organismes de votre intestin de produire des acides gras à courte chaîne et des cétones (les graisses que vous pouvez utiliser directement comme carburant à partir de votre intestin). Ces amidons résistants comprennent les bananes plantains, la racine de taro, les nouilles shirataki et d'autres « non-céréales » comme les panais, les navets, le jicama, le céleri-rave et les topinambours ainsi que les fruits non mûrs comme les bananes, mangues et papayes vertes.
- Mangez beaucoup de fructooligosaccharides (FOS), un type de sucre indigeste (pour vous) sous forme d'**inuline** et de son cousin **yacón**, sur lequel vos micro-organismes vont se développer ce qui va produire du mucus, vous protégeant des lectines et des LPS. Ces composés se trouvent dans des légumes tels que : radicchio, endive belge, topinambour, gombo, artichaut, oignon et ail. Ces FOS sont également disponibles sous forme de poudres et d'édulcorants auprès des marques « SweetLeaf » et « Just Like Sugar ». De plus les FOS sont une forme particulière de prébiotique contenant des polyphénols. Selon des recherches effectuées à la Cleveland Clinic, les polyphénols de la pulpe de fruits paralysent également certaines enzymes des bactéries intestinales, les empêchant ainsi de transformer les protéines animales carnitine et choline, en un composé nuisible aux artères appelé TMAO. 25
- Les **fruits acceptables** : faites fonctionner votre presse-agrume « à l'envers ». Pressez vos fruits, jetez le jus (qui est là où les « sucreries » se cachent) et ajoutez la pulpe à un smoothie, ou mélangez-la avec du yaourt nature de chèvre, mouton ou noix de coco, pour en faire une vinaigrette.
- Consommez du **jus de citron et des vinaigres**, y compris le vinaigre balsamique de Modène, qui contient également du resvératrol, l'un des composés les plus puissants de polyphénols, qui fait des merveilles pour vous et à l'intérieur de vous. « Napa Valley Naturals Grand Reserve » est mon vinaigre balsamique préféré, pour sa consistance épaisse et sa saveur douce et typée.
- En plus de la cuisson avec les **huiles acceptables**, prenez une dose d'**huile de poisson** avant chaque repas ou mélangez l'huile de foie de morue aromatisée (la marque Carlson propose des saveurs au citron et à l'orange) avec une autre huile (faisant toujours partie de la liste des aliments acceptables) pour assaisonner les salades ou les légumes cuits. Les végétaliens et végétariens peuvent utiliser à la place, une dose d'**huile d'algues riche en DHA**.
- Le paradoxe des **légumes crucifères**. Vous devriez manger autant que possible des légumes de la famille des choux (crucifères), néanmoins si on soupçonne chez vous le syndrome du côlon irritable (SCI), rappelez-vous mon conseil de surcuire tous les crucifères. Lorsqu'ils sont consommés crus ou en grande quantité, ces légumes provoquent souvent des maux d'estomac et des diarrhées. Si vous n'aviez pas l'habitude

de les consommer auparavant, augmentez leur apport dans votre alimentation de façon progressive. Les crucifères, y compris la choucroute, activent les globules blancs spécialisés dans la muqueuse intestinale, et ces cellules contiennent des récepteurs qui bloquent le système immunitaire. Les composants des légumes crucifères alertent donc les gardes-frontières de votre paroi intestinale pour leur dire de rester tranquille et de ne pas tirer sur tout ce qui bouge. Et maintenant vous savez pourquoi votre maman vous faisait manger du brocoli !

- Le céleri-rave, est un candidat sérieux pour être le légume le plus laid du monde, mais il compense son apparence par le goût. Ajoutez-y des tubercules et des racines de toutes sortes, et vos micro-organismes de l'intestin sauteront de joie. Mon défi à moi est de vous amener à manger ces aliments.

Eliminer les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) et les remplacer par du Tylenol, ou de préférence de la 5-loxin (extrait de Boswellia). Il existe plusieurs bons produits qui contiennent du Boswellia tels que « D-Flame » et « Joint Synergy » de la marque MRM (vous trouverez plus d'informations sur www.DrGundry.com.)

Compléments alimentaires importants :

- Il a déjà été conseillé précédemment de prendre un supplément en huile de poisson avant chaque repas, mais permettez-moi d'être un peu plus précis. En termes de quantité, vous aurez besoin de 1000 mg de DHA par jour [les recommandations habituelles sont plutôt 200 mg par jour]. Cela aura pour conséquence, outre le fait de protéger et développer la muqueuse de votre intestin, de faire grandir votre hippocampe et de manière générale la taille de votre cerveau. Ces apports seront donc importants pour éviter la démence et d'autres maladies neurologiques associées au vieillissement.

- Je ne peux insister assez sur le fait que la grande majorité des gens sont profondément déficients en vitamine D. À mon avis, la vitamine D est l'ingrédient manquant le plus important et nécessaire pour restaurer votre santé intestinale et donc votre santé globale. Il est essentiel de stimuler la croissance des cellules souches des entérocytes, qui réparent la paroi intestinale endommagée quotidiennement par les lectines. Au cours de mes quinze années d'expérience en tant que praticien de médecine restauratrice, j'ai visé à obtenir un taux de vitamine D chez mes patients de 70 à 100 ng/ml. Ceci peut demander des taux de 40000 UI par jour pendant quelques temps. Je n'ai aucun remords à maintenir mes patients au-dessus de 100 ng par millilitre, ce que je fais pour moi-même. Cependant, en l'absence de vérification du taux de vitamines D dans le sang par un professionnel de santé, mieux vaut se limiter à 5000 ou 10 000 UI par jour.

- Restaurer la flore intestinale avec des probiotiques ciblés « Bacillus coagulans » (BC30), disponibles en pharmacie sous le nom commercial « Digestive Advantage » de marque Schiff, ou avec d'autres probiotiques.

- Repousser les mauvaises bactéries en reconstruisant l'acidité gastrique à l'aide de bétaïne et d'extrait de pépins de pamplemousse.

- Réparer la paroi intestinale avec de la vitamine D et de l'huile de poisson, comme décrit ci-dessus, ainsi qu'avec de la L-glutamine (une protéine qui nourrit les micro-organismes intestinaux), de l'acide butyrique, du ghee, des polyphénols comme dans l'extrait de pépins de raisin ou d'écorce de pin maritime (pycnogénol) et des anthocyanes qui sont

les polyphénols des baies noires comme les mûres. Tous ces suppléments sont en vente libre.

- Réactiver et calmer les globules blancs de la muqueuse intestinale avec ces suppléments.
- Sans surprise, en quelques minutes après avoir mangé sa conserve habituelle de relish, une migraine l'a frappé. Mais le jour suivant, lorsqu'elle gouta avec précaution son relish cette fois cuit sous pression, rien ne se passa. Elle en mangea alors un peu plus, et toujours rien. Le relish était de retour dans la vie de Jane ! Grâce à sa sensibilité aux lectines, elle est devenue l'une de mes testeuses préférées. Malgré ses efforts pour faire cuire sous pression pendant une heure du blé, de l'avoine, du seigle et de l'orge (ce qui est long pour une cuisson avec un autocuiseur), elle continue à encore avoir des migraines.

Vous pouvez prendre une collation le matin et l'après-midi dans cette phase, au moins au début. Par exemple, je prends volontiers en cas de besoin, une portion individuelle de guacamole organique, ne contenant pas de poivrons, de la marque « Wholly Guacamole » (disponible dans la plupart des magasins Costco) ou j'achète du jicama en tranches chez « Trader Joe's » ou chez « Whole Foods ».

On peut également transporter des morceaux de laitue romaine, ou de chou Napa, ou d'endive belge, dans un bocal ou un récipient en acier inoxydable à accompagner avec ¼ de tasse d'un mélange de noix (voir les noix de la liste des aliments recommandés). Il s'agit néanmoins de ne pas exagérer concernant les noix, car il est notoire que l'on a du mal à arrêter d'en manger.

Gardez à l'esprit que la plupart des vinaigrettes préparées, même soi-disant meilleures, sont faites avec des huiles toxiques et le plus souvent avec du sirop de maïs. A la place, emportez une petite bouteille contenant un mix de vinaigre balsamique (ou un autre vinaigre) et d'huile d'olive extra vierge. Au restaurant, demandez à ce que la vinaigrette soit mise sur le côté, ou commandez simplement de l'huile d'olive et du vinaigre. S'il n'y a pas d'huile d'olive, le vinaigre et / ou le jus de citron, feront aussi bien l'affaire.

Position 3208

Les protéines animales jouent un rôle de soutien dans vos repas, mais pas le rôle principal. Considérez la paume de votre main (n'incluez pas les doigts) : elle correspond à la taille de votre portion de protéines pour la nuit. Privilégiez plutôt les petits poissons ou coquillages sauvages, d'espèces non menacées.

Position 3212

"Pâtes" : Un spiraliseur est un excellent outil pour transformer les légumes ou leurs racines en nouilles. "

Position 3214

Les végétariens peuvent utiliser les viandes végétariennes de marque Quorn (mentionnées dans la liste des aliments recommandés), ou des produits similaires aux champignons ayant une texture charnue, du tofu de chanvre ou encore du tempeh sans céréales que l'on peut trouver dans la plupart des épiceries ou magasins biologiques. Vous pourrez par exemple tester le délicieux « Root Veggie Burger » de la marque Hilary, mais évitez à tout

prix certains autres burgers végétariens qui sont, quant à eux, gorgés de lectines. Voir les recettes pour plus de suggestions.

Des conseils nutritionnels erronés, vous suggèrent de prendre lors de vos dîners des aliments à base d'amidon. Mais ces conseils mentionnent rarement, voire jamais, une certaine catégorie d'amidons que vous et moi devrions chérir : les amidons résistants, aussi appelés fibres solubles. Ce sont des chaînes de molécules de sucres solidement liées, qui sont presque impossible à casser et à absorber par nos enzymes digestives (c'est pourquoi on les appelle résistantes). Ces sucres non absorbés arrivent loin dans vos intestins, où vos micro-organismes attendent justement leur repas préféré ! Les bactéries intestinales convertissent alors ces sucres en graisses saturées à courte chaîne qui vous donnent de l'énergie, à vous ainsi qu'à vos cellules intestinales. Et la meilleure nouvelle est que les mauvaises bactéries ne peuvent pas utiliser ces sucres comme carburant, elles restent donc affamées. Profitez de ces patates douces, de quelques navets, panais, ou rutabagas, parmi une panoplie d'autres choix se trouvant sur la liste des aliments recommandés.

A partir du moment où :

- votre poids revient à la normale,
- vos douleurs s'atténuent ou disparaissent,
- le déclin cognitif temporaire disparaît,
- les problèmes intestinaux persistants et les symptômes auto-immuns diminuent,

Alors, c'est probablement le moment pour vous de passer à la phase 3.

Chapitre 9 : Phase 3 : Recueillir les récompenses

Voyez les choses de cette façon : Votre but est de mourir jeune à un âge très vieux.

Vous pouvez à présent tester la réintroduction dans votre alimentation de certaines lectines, mais seulement après le minimum de six semaines passées en phase 2. Néanmoins ne vous sentez pas obligé de tester votre tolérance aux lectines juste parce que ce délai de quarante-deux jours est écoulé. Si vous préférez, continuez à suivre le régime prescrit en phase 2.

Position 3264

- Est-ce que les douleurs dans vos articulations ont stoppé ?
- Votre déclin cognitif temporaire a-t-il disparu ?
- Votre peau est-elle nette, votre visage a-t-il retrouvé son éclat et l'acné a-t-elle disparu ?
- Votre niveau d'énergie est-il au top ?
- Est-ce que vous dormez sans agitation ou sans vous réveiller plusieurs fois par nuit ?

- Si vous étiez en surpoids, portez-vous maintenant une taille plus petite ? Ou, si vous aviez un poids insuffisant, est-ce que vous remplissez plus vos vêtements à présent ?

Ayez confiance ! Si on vous a enlevé vos amygdales, si vous êtes hypothyroïdien, ou souffrez d'arthrite, de maladie cardiaque, si vous avez des problèmes chroniques de sinus, ne vacillez pas dans votre régime contre les lectines, continuez à éviter les aliments listés comme mauvais. Trop souvent, j'ai été témoin d'un revirement de situation à la suite de petites erreurs apparemment inoffensives.

Toujours moins de protéines animales

Malgré ce que vous avez peut-être entendu à propos des « zones bleues » (régions du monde où l'espérance de vie est la plus élevée), la plupart des civilisations de ces zones ont des similitudes frappantes qui échappent à un examen superficiel. L'idée fautive pourtant communément acceptée est que ces dernières semblent avoir des pratiques alimentaires très différentes. Il est vrai que les aliments de base diffèrent entre eux, mais en fait, ils partagent tous une pratique alimentaire unificatrice. Cette pratique universelle est la consommation restreinte de protéines animales, qui, je crois, est la clé d'une bonne santé.

Ce fait est confirmé par des études sur les animaux et récemment sur les humains qui valident qu'une longue vie est associée à la consommation minimale de viande, volaille et même de poisson.

Le déclencheur n'était donc pas le gluten ; mais plutôt la crevette et le poulet, qui auraient pu tout aussi bien être du maïs et du soja, puisque les céréales ont envahi l'alimentation animale.

Réintroduisez des aliments contenant des lectines

Continuez à manger des aliments de la liste des aliments recommandés, de préférence cultivés localement et cueillis à maturité (c'est-à-dire des produits de saison). Maintenant que votre intestin est réparé, vous pouvez :

- Consommer plus de graisses céto-gènes. Ce sont des acides gras saturés à chaîne moyenne, tels que l'huile de MCT ou l'huile de noix de coco qui déclenchent la combustion des graisses,
- Plus tard, essayez de présenter des tomates et des poivrons de variétés anciennes qui ont été épépinés et dont les peaux ont été enlevées. Donner à chacun de ces aliments une semaine pour voir comment vous réagissez, avant d'en introduire un autre.
- Ensuite, essayez d'introduire des légumineuses cuites sous pression en petites quantités. Encore une fois, une semaine à la fois. Il n'y a pas d'urgence après tout : vous avez toute la vie devant vous.
- Enfin, après avoir réintroduit les aliments contenant de la lectine et que tout continue de bien se passer pour vous, vous pourriez alors introduire du riz basmati blanc indien avec une modération extrême ou d'autres céréales et pseudo-céréales qui ont été cuits sous

pression, à l'exception de l'orge, du seigle, de l'avoine et du blé contenant du gluten. Nous discuterons de la cuisson sous pression juste après.

- Réduire progressivement votre protéine animale à pas plus de 60 grammes par jour ; à la place, se rabattre sur des protéines contenues dans des feuilles, dans certains légumes, champignons, oléagineux et chanvre.
- Périodiquement, essayez de jeûner et de limiter votre apport calorique, en particulier sous forme de protéines animales.
- Rétablir les rythmes quotidiens et saisonniers avec une exposition à la lumière du jour, idéalement une heure par jour, aux alentours de midi.

PART III Plans de repas et recettes

Sachez maintenant que les amidons résistants dans les noix sont juste les aliments que vos micro-organismes de l'intestin ont toujours demandés ! Et c'est aussi pour cette raison que vous avez le sentiment d'être rassasié pendant des heures en les consommant.

Les noix sont donc bonnes pour vous, à consommer néanmoins avec modération. Mettez-les dans des sachets pour vos collations dans des quantités équivalentes à ¼ tasse, ou servez les dans vos plats avec cette même mesure.

Glossaire :

LPS ou lipopolysaccharides : molécules composant les parois cellulaires de certaines bactéries néfastes pour notre organisme.

FOS ou fructooligosaccharides : type de sucre sans lectines se retrouvant dans l'inuline et le yacón.

AGB ou agglutinine de germe de blé : composant du son de blé comprenant des lectines

DHA ou acide docosahexaénoïque : acide riche en Oméga3, se retrouvent en grande quantité dans les huiles de certains poissons. On peut maintenant acheter du DHA de microalgues, c'est en fait de ces algues consommées par les poissons que proviennent leur DHA. Ces microalgues étant produites en laboratoires, elles n'ont pas le risque de contenir du mercure ou autres polluants comme dans le cas des produits marins.

SCI : Syndrome du côlon irritable

AINS : anti-inflammatoires non stéroïdiens

La liste des aliments acceptables

Huiles

Huile d'algues (marque culinaire Thrive)
Huile d'olive
Huile de noix de coco
Huile de macadamia
Huile MCT
Huile d'avocat
Huile de périlla
Huile de noix
Huile de palme rouge
Huile de son de riz
Huile de sésame
Huile de foie de morue aromatisée

Édulcorants

Stevia (SweetLeaf par exemple)
Inuline (fabriqué à partir de racines de chicorée)
Yacón (Poire de terre)
Fruit du moine
Luo han guo (la marque Nutresse est bonne)
Erythritol (Swerve est mon préféré car il contient également des oligosaccharides)
Xylitol

Noix et graines

(1/2 tasse / jour)
Noix de macadamia
Noix
Pistaches
Noix de pécan
Noix de coco (sans l'eau de la noix de coco)
Lait de coco (substitut de lait non sucré)
Lait de noix de coco / crème (non sucré, graisse en conserve)
Noisettes
Châtaignes
Noix du Brésil (en quantité limitée)
Pignon de pin (en quantité limitée)
Graines de lin
Graines de chanvre
Poudre de protéine de chanvre
Psyllium

Olives

Toutes

Chocolat noir

72% ou plus (1oz./jour)

Vinaigres

Tous (sans sucre ajouté)

Herbes et assaisonnements

Tous sauf à base de piment

Miso

Barres énergétiques

Marque « Quest bars »: Tarte à la crème au citron, Noix de banane, Gâteau au fromage aux fraises, Roulé à la cannelle et Morceau de double chocolat seulement

Marque « B-up » ou « Yup bars »: menthe chocolat, pâte à biscuits aux éclats de chocolat et biscuits au sucre seulement

Barres de marque « humanfoodbar »

Barres à la noix de coco et au chocolat de marque « adaptyourlife »

Farines

Noix de coco

Amande

Noisette

Sésame (et graines)

Châtaigne

Manioc

Banane verte

Patate douce

Souchet

Pépin de raisin

Marante

Crème glacée

Lait de noix de coco glacé sans produits laitiers

Crème glacée au lait de chèvre (marque Laloos)

Foodles

(Nom choisi par l'auteur pour les nouilles acceptables)

Fettuccine, Capelo et autres pâtes

Marque « Slim Pasta »

Nouilles Shirataki

Nouilles de varech

Nouilles Miracle / Miracle Noodles et pâtes à base de agar agar

Riz Miracle / Miracle rice

Nouilles coréennes à base de patates douces

Les produits laitiers

(30 g de fromage ou 120 g de yaourt / jour)

Parmesan (Parmigiano Reggiano)

Beurre français / italien

Beurre de bufflonne (disponible dans la chaîne « Trader Joe's »)

Ghee

Yaourt de chèvre (nature)

Lait de chèvre comme crème
Fromage de chèvre
Beurre
Kefir de lait de chèvre et mouton
Fromage et yaourt de brebis (nature)
Yaourt à la noix de coco
Fromage français / italien
Fromage suisse
Mozzarella de Bufflonne (Italie)
Protéines de lactosérum
Lait de caséine A-2 (comme crème uniquement)
Crème biologique épaisse
Crème sure biologique
Fromage à crème biologique

Du vin

Rouge (18 cl /jour)

Spiritueux

(3 cl / jour)

Poisson

(Tous si sauvages – 120 g /jour)

Corégone
Perche d'eau douce
Flétan d'Alaska
Thon en conserve
Saumon d'Alaska
Poisson hawaïen
Crevette
Crabe
Homard
Coquilles Saint Jacques
Calamar / Encornet
Palourdes
Huîtres
Moules
Sardines
Anchois

Fruits

(Limiter tout sauf l'avocat)

Myrtilles
Framboises
Mûres
Fraises
Cerises
Poires croquantes (Anjou, Bosc, Comice)
Grenades
Kiwis
Pommes

Citron (pas de jus)
Nectarines
Pêches
Prunes
Abricots
Figues
Dattes

Légumes

Légumes crucifères

Brocoli
Choux de Bruxelles
Chou-fleur
Chou chinois (bok choy, chou Napa / Pe-tsaï)
Côtes de bette à carde
Roquette
Cresson
Chou cavalier
Chou-rave
Chou frisé
Chou vert et rouge
Radicchio
Choucroute crue
Kimchi

Autres légumes

Cactus Nopal
Céleri
Oignons
Poireaux
Ciboulette
Cébette / Oignons verts
Chicorée
Carottes (cruées)
Carottes vertes
Artichauts
Betteraves (cruées)
Radis
Radis blanc / daikon
Artichauts de Jérusalem / sunchokes
Cœurs de palmier
Coriandre
Gombo / Okra
Asperges
Ail
Champignons

Légumes à feuilles vertes

Laitue Romaine
Laitue rouge et verte
Laitue grasse

Mesclun (bébés verts)
Epinard
Endive
Feuilles de pissenlit
Fenouil
Chicorée frisée / Scarole
Feuilles de moutarde
Mizuna
Persil
Basilic
Pourpier
Perilla
Algues
Varech / Goémon
Légumes de mer

Amidons résistants

Tortillas (marque Siete - uniquement celles à base de farine de manioc et de noix de coco ou de farine d'amande)
Pain et bagels fabriqués par Barely Bread
Roulés Paleo (marque Julian Bakery - faits avec de la farine de noix de coco et céréales Paleo)
Coconut Flakes

(Avec modération)

Plantains verts
Bananes vertes
Fruits du Baobab
Manioc (tapioca)
Patates douces ou ignames
Rutabaga
Panais
Yucca
Racine de céleri (céleri-rave)
Glucomannane (racine de konjac)
Kaki
Jicama
Racine de taro
Navets
Noix tigrées
Mangue verte
Millet
Sorgho
Papayes vertes

Volailles de pâturage

(120 g / jour)
Poulet
Dinde
Autruche
Œufs issus de pâturages ou œufs oméga-3 (jusqu'à 4 par jour)

Canard
Oie
Faisan
Colombe
Caille

Viandes

(nourri à l'herbe – 120 g / jour)

Bison
Gibier sauvage
Venaison
Sanglier
Wapiti
Porc (élevé par l'homme)
Agneau
Bœuf
Prosciutto (jambon)

"Viandes" végétariennes

Quorn: Côtelettes de « poulet », Rôti de « dinde », tranches de Bacon
Tofu de chanvre
Burger végétarien (hilarityseatwell.com)
Tempeh (sans grain)

La liste des aliments à refuser, contenant des lectines

Aliments raffinés, féculents

Pâtes
Riz
Patates
Chips de pommes de terre
Lait
Pain
Tortillas
Pâtisserie
Farine
Biscuits apéritifs
Biscuits
Céréales
Sucre
Agave
Acesulfame K - Marque Sweet One ou Sunett
Sucralose - Marque Splenda
Aspartame – Marque NutraSweet
Saccharine – Marque Sweet'nLow
Boissons diététiques
Maltodextrine

Légumineuses

Pois
Pois mange-tout

Légumineuses *

Haricots verts

Pois chiches * (y compris comme hummus)

Soja

Tofu

Edamame

Protéine de soja

Protéine végétale / Soja texturé (TVP)

Protéine de pois

Tous les haricots, y compris les germes

Toutes les lentilles

* Les végétaliens et végétariens peuvent avoir ces légumineuses en phase 2, mais seulement si elles sont correctement préparées dans un autocuiseur.

Noix et graines

Citrouille

Tournesol

Cacahuètes

Noix de cajou

Fruits

(Certains étant appelés légumes)

Concombres

Courgette

Citrouilles

Courges (tous types)

Melons (tous types)

Aubergine

Tomates

Poivrons

Piments

Baies de Goji

Produits à base de lait de vache ne provenant pas du Sud de l'Europe

(Ces produits contiennent la caséine A-1)

Yaourt (y compris le yaourt grec)

Crème glacée

Yaourt glacé

Fromage

Ricotta

Fromage frais

Grains de Kéfir, Grains germés, Pseudo-Grains et Graminées

Blé (la cuisson sous pression n'élimine pas les lectines de toute forme de blé)

Engrain / petit épeautre

Kamut / blé de Khorasan

Avoine (ne peut pas être cuit sous pression)

Quinoa

Seigle (ne peut pas être cuit sous pression)

Boulgour

Riz blanc
Riz brun
Riz sauvage
Orge (ne peut pas être cuit sous pression)
Sarrasin
Kashi
Epeautre
Maïs
Produits de maïs
Fécule de maïs
Sirop de maïs
Pop-corn
Agropyre / Graminée de blé
Graminée d'orge

Huiles

Soja
Graines de raisin
Maïs
Cacahuète
Graines de coton

Carthame
Tournesol
Légumes "partiellement hydrogénés"
Canola