



Le beurre serait le meilleur?*

Le beurre et les matières grasses laitières (fromages, etc.) ont toujours accompagné l'assiette de nos aïeux, sans les troubles dégénératifs que nous connaissons aujourd'hui. Les maladies cardio-vasculaires et les cancers étaient rarissimes encore à la fin du XIX^e siècle. Dans les années 1930, le docteur Weston Price* avait étudié les régimes originels de sociétés restées proches de leurs habitudes ancestrales. Il découvrit lors de ses études sur le terrain que le beurre était encore une nourriture de base dans les régimes de nombreuses sociétés supérieurement saines. Malgré ce qui a été dit en recherche classique du temps de la doctoresse Kousmine, le beurre contient beaucoup de nutriments aptes à nous protéger des maladies cardiaques et de civilisation. Dont la vitamine A, nécessaire à la bonne santé des glandes thyroïdes et surrénales, qui jouent un rôle actif dans l'immunité et le fonctionnement du

système cardio-vasculaire. Le beurre est la meilleure source de vitamine A, la plus facilement absorbée. Il est désolant d'observer que tant de mes camarades en recherche de santé font confiance à la vitamine A des carottes et potirons, qui

La vitamine A et les anti-oxydants du beurre — vitamine E, sélénium et cholestérol — préviennent le cancer et les maladies cardiaques.

n'est qu'un précurseur végétal de cette précieuse vitamine. Pour être correctement métabolisé, ce bêta-carotène doit être traité par un foie en super-bonne forme!

La vitamine A et la vitamine E que l'on trouve dans le beurre de ferme, sans

⊙ Vous vous privez de beurre pour échapper à un prochain pontage cardiaque (médecine classique) ou à un cancer (Kousmine & C^o)? C'est oublier que cet aliment a été utilisé depuis des siècles sans les soucis qu'on vous prédit... mais qui vous guetteraient plutôt si vous préférez les huiles raffinées, margarines et autres aliments riches en acides gras artificiellement «Trans». Comment se fait-ce?

ajout artificiel, jouent toutes deux un rôle très anti-oxydant, au même titre que le sélénium dont nous sommes si carencés et dont le beurre est un apport considérable. Il contient plus de cet anti-oxydant vital par gramme que le hareng ou le germe de blé. Le beurre contient aussi de la lécithine, une substance qui aide à l'assimilation et au métabolisme correct du cholestérol.

Le beurre est une bonne source alimentaire de cholestérol. Quoi ? Le cholestérol serait un anti-oxydant ? En effet, le cholestérol est un puissant anti-oxydant, qui est libéré dans le sang lors que nous ingérons trop de radicaux libres. Le cholestérol des graisses du beurre entretient la bonne santé des parois intestinales, où résident, comme on sait, cinquante pour cent de nos défenses immunitaires (ou ce qu'il en reste...). Les acides gras à chaîne courte

Cet article contient de larges extraits de ma traduction de l'article *Butter is better* de Sally Fallon. Plutôt une adaptation, d'ailleurs, car les textes sont très américains. Le texte complet, original en anglais: chez www.westonaprice.org. Il reprend toutes les références scientifiques de ces assertions. Formidable site pour les informations latérales, par une équipe scientifique bien documentée. Abonnez-vous à leur excellent et dense magazine papier: *Wise Traditions*, trimestriel, 50\$ par an.



Le café du Commerce

Les «vilaines» molécules de Maillard?

Selon certaines écoles hypotoxiques telles que les paléonutritionnistes fort à la mode aujourd'hui ou le prof. Jean Seignalet en France, nous devrions vouer aux gémonies les molécules de Maillard, ces dérivés de caramélisation qui se produisent lors de la cuisson du pain, des viandes poêlées, etc. Le pain est cuit à la vapeur douce, ou alors exclu. C'est d'ailleurs encore plus simple : chez les paléos, on mange tout cru. Pourtant il n'est pas nécessaire d'être si strict pour garder ou récupérer une bonne santé. D'abord, le répéterai-je assez, l'assiette hypotoxique n'est que temporaire, indispensable pour se drainer par cures en ces temps de brouillard toxique

ubiquiste ou pour se remettre sur pied quand on est déjà tombé dans la marmite de la maladie chronique.

Ensuite, le bon sens est entre vos deux oreilles : que dire de ces centaines chinois qui cuisent au wok ? des pappys crétois qui alternent cru et cuit ?

Il semble plutôt que l'on gagnerait à éviter les dérivés dangereux produits par:

1. les cuissons modernes industrielles à très haute température
2. les additifs, les résidus chimiques, les dérivés de plastique qui migrent dans les aliments
3. par les acides gras Trans.

Les acides gras Trans artificiels apparaissent lorsqu'une huile végétale est cuite ou transformée. Ce sera le cas des margarines, des huiles raffinées et de tous les articles produits à base de celles-ci. Dans la catégorie « attentat sur ma santé », les nominés sont : biscuits et pâtisseries commerciales à base d'huiles végétales, frites et fritures. Bonne nouvelle pour les fritomanes : le blanc de bœuf qu'utilisait ma grand mère pour cuire les frites ne génère pas ces toxiques acides gras Trans. Toutefois, il serait difficile de justifier la consommation de fritures ...

Les sources d'information sur les acides gras Trans: sur le site, ben tiens!

ou moyenne protègent contre les germes pathogènes et ont des effets antifongiques puissants. Le beurre aurait un rôle important à jouer dans le traitement de la candidose.

Le beurre contient aussi de l'acide linoléique conjugué qui confère une excellente protection contre le cancer.

Les recherches des années quarante, qui ont incriminé le beurre, ont curieusement amalgamé les résultats observés tant pour les graisses naturellement saturées de source animale (beurre, fromages, viande, etc.) que pour les graisses artificiellement saturées (margarines & C°). Ce n'est que récemment qu'on a observé qu'un acide gras naturellement Trans ne provoquait pas les mêmes dégâts que son collègue artificiel.

Le facteur *Wulzen* ou facteur *anti-raideur* est un nutriment que seul le beurre possède. *Wulzen*, chercheur néerlandais, découvrit que ce nutriment protégeait contre la calcification des articulations et contre le durcissement des artères, les cataractes et la calcification de la glande pinéale.

Hélas, cette substance vitale est détruite par la pasteurisation.

Les matières grasses du beurre contiennent des glycosphingolipides, catégorie particulière d'acides gras qui protègent des infections gastro-intestinales, surtout chez les très jeunes enfants et les personnes âgées.

Comme le beurre est riche en nutriments, il confère un sentiment de satiété. Se pourrait-il que la margarine et les autres substituts de beurre provoquent des envies irrésistibles de manger parce que ces aliments fort manipulés ne donnent pas au corps ce dont il a faim ?

Dans une société qui marche sur la tête, les margarines et autres substituts réputés sains continueront à être agressivement chantés plutôt que le bon beurre de ferme. A l'heure d'internet et de la transparence citoyenne, vous avez en main tous les outils pour trouver l'information juste. Quant à moi, je prends du beurre de lait cru à tous les repas et mes cellules s'en félicitent.

Les graisses hydrogénées et l'excès d'acides gras à longue chaîne (excès d'huiles polyinsaturées) ont un effet délétère sur le système immunitaire.

Les groupes ethniques qui n'utilisent pas le beurre obtiennent les mêmes nutriments à partir d'insectes, d'abats, d'œufs de poissons ou de graisses d'animaux marins – aliments qui rebutent la plupart d'entre nous. Pour ceux qui ne mangent ni insectes ni graisse de phoque, non seulement le beurre présente mieux, mais il est essentiel.

J'espère vous avoir réconcilié avec cet aliment ancestral, dont la consommation vous permettrait d'ailleurs de soutenir indirectement les petites exploitations agricoles familiales plutôt que les grands conglomérats industriels.

Si vous souhaitez un aliment à vertu thérapeutique, choisissez le beurre :

- ♦ de lait cru (donc: non pasteurisé),
- ♦ issu de vaches ayant brouté de l'herbe fraîche
- ♦ au printemps et début été
- ♦ si possible élevées en bio.

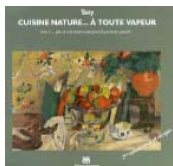
Les grands amateurs surgèlent le beurre de printemps, lorsque les vaches se remettent à brouter au pré des pousses d'herbes variées. Alternez bien sûr avec bon sens le beurre et les huiles végétales.

Le beurre de lait cru se trouve sur les marchés, dans les fermes, dans certains magasins bio et, souvent sur commande, chez les bons fromagers.

Collection Cuisine Nature

chez Nauwelaerts-Aladdin

Vient de sortir: le tome 5,
réédition partielle du tome 2



Cuisine nature à toute vapeur

Tome 1. Les bases de la cuisine nature: quels produits, dans quelles proportions, huit étapes pour changer en douceur en un mois, un an, 4 ans...266 pages.



Cuisine nature ...pour mes enfants

(anciennement "en herbe"). Tome 3 de la collection. Comment concilier vie moderne et cuisine de qualité, comment garantir aux petits force et santé sans y perdre la nôtre, 256 pages.



Une cure anti-fatigue: coup de neuf dans les assiettes

Tome 4 - Une cure de vitalité de 2 semaines avec plein de recettes de cuisine nature savoureuses, rapides, faciles, hypotoxiques...Une introduction pratique à l'utilité de saines et charitables cures régulières de drainage. Cette cure est en outre un outil pratique de détection des hypersensibilités alimentaires et une promo du bio... 80 pages.



De nouvelles recettes tout en délices et envolées de saveurs et pourtant inratables, même pour ceux qui ne savent pas cuisiner. C'est d'ailleurs le tome spécial Jules ! Les recettes, crues ou en cuissons douces (vapeur ou four à 85°C), sont pimentées de commentaires instructifs, sympas et amusants: coups de main de base, choix de produits et conservation, listes d'achats, vertus santé des aliments, etc. 80 pages.

Tous les livres de la collection sont en vente dans les librairies, les magasins bio ou via le portail sécurisé www.greenshop.be.