

privé couramment de ces apports. L'huile de foie de morue comblera ce vide. Elle contient aussi une dose d' Ω -3 faible ... donc juste ce qu'il faut. Choisissez la formule de la marque de Bardo*¹ (en vaporisateur en magasins bio) car elle ne contient pas de vitamines de synthèse ajoutées. De plus, elle s'oxyde moins que les gélules (forme où des micro-fissures sont possibles).

Où trouver le calcium si je me passe de produits laitiers?

« Bien sûr, il est possible de vivre en bonne santé sans manger de produits laitiers. Price a trouvé des groupes humains possédant une résistance complète aux caries dentaires et aux maladies dégénératives chroniques sans absorber de lait. Mais l'alimentation de ces peuplades était invariablement riche en graisses animales, en calcium et autres minéraux, provenant d'autres sources que le lait. L'extrémité molle des os longs était communément grignotée, le corps de l'os et les os plats servant à la préparation de soupes et de bouillons divers. » (Ron Schmid, op. cit.).

Le calcium est disponible dans autres aliments que dans les laitages. Il ne faut pas nécessairement en ajouter sous forme de poudre ou pratiquer la recette connue chez les macrobiotiques². Le calcium est aussi présent dans les aliments suivants : graines de sésame, brocolis, noix, amandes, choux, poissons et surtout sardines, cresson cru, graines de sarrasin et surtout graines germées et algues.

La recette qui a trouvé grâce à mes yeux, car elle est facile à intégrer dans un quotidien ménager à la française est le bon vieux bouillon de poule³ des familles. La disponibilité du calcium y est idéale et accompagnée d'autres minéraux essentiels. Vous protégerez la trame osseuse par la consommation régulière de ce bouillon de poule ou de bœuf à condition qu'ils soient RÉALISÉS MAISON, dans les règles de l'art que j'ai décrites dans mon livre *Cuisine Nature à Toute Vapeur*. J'y propose d'utiliser des ailes de poulet, pour des raisons de facilité. Le choix d'une poule sera essentiel si vous souhaitez

*1 Non, non, ceci n'est pas une pub déguisée en échange de produits gratuits car je n'utilise pas l'huile de foie de morue. Je consomme déjà tant de beurre, d'œufs et de foies de volaille ! Je me soucierai quand je verrai que je ne cicatrise plus à la vitesse de l'éclair...

*2 Laisser un œuf entier dans du jus de citron une nuit. 2. Boire le jus

*3 L'article complet sur les vertus du bouillon, tant comme régénérateur de cartilage et d'os que comme protecteur de cancer, est publié dans mon livre *Du Gaz dans les Neurones*

travailler au plan thérapeutique. Dans plusieurs cas que j'ai pu observer directement, l'ostéoporose a non seulement été arrêtée dans son évolution, mais les sujets ont même récupéré de l'os. Dans le magazine américain *Wise Traditions* cité page 10, la maman d'un garçonnet américain victime d'une maladie orpheline dite des os de cristal témoigne. Son fils a été le seul de sa cohorte à ne pas faire une fracture par mois depuis l'âge de la marche. Ce n'est qu'à cinq ans qu'il connut sa première fracture. Son secret ? Dès les premiers biberons, elle ajoutait du bouillon de volaille maison.

Si vous êtes sujet à l'ostéoporose, posez-vous quelques questions supplémentaires, dont les raisons sont exposées page 80 : faites vous assez d'exercice physique ? êtes-vous en acidose ? Consommez-vous des sources protéiques assez variées, assez riches en minéraux divers. Pour vous, le bouillon doit être de POULE ou de bœuf.

Où trouver les ferments lactiques?

Les fromages et yaourts ne sont pas les seules sources de ferments lactiques, mais ils sont d'indispensables sources de probiotiques. Ils contiennent une flore microscopique vivante, présente à l'origine dans le lait ou ajoutée lors de l'ensemencement. Les enzymes libérées par les bactéries, levures et moisissures transforment les protéines, la matière grasse et le lactose, en élaborant ainsi la texture, la saveur et les arômes typiques. Cette transformation a d'autres avantages : les ferments lactiques protègent votre écologie intérieure. Certains auteurs considèrent à l'heure actuelle l'intestin comme le siège de cinquante pour cent de nos défenses immunitaires, entre autres par le rôle bénéfique de cette flore. On a même récemment mis en évidence le lien entre l'état de la flore intestinale et l'humeur. En français de cuisine : vos intestins produisent des calmants, quoi.

Au passage, je vous propose de vous boucher les oreilles face aux allégations exagérées de certaines publicités qui voudraient sous-entendre que votre « bête » yaourt maison ne sert à rien sur le plan probiotique. Devinez ce que sous-entend cette publicité pour lait fermenté : « *nos souches de bactéries résistent au suc gastrique et arrivent jusqu'à l'intestin, où elles peuvent être actives* »... Achetez NOS souches... Aheum, c'est clair.

Il ne suffit pas de consommer des probiotiques, il faut leur