

Les enzymes

NUTRIMENTS DE LA VIE !

Que font les enzymes?

Notre organisme contient des milliers d'enzymes qui sont nécessaires dans tous les processus métaboliques du corps humain. Les enzymes proviennent de deux sources:

1. Les enzymes que l'organisme humain produit lui-même pour digérer et assimiler la nourriture.
2. Les enzymes contenus dans les aliments crus qui assurent leur propre digestion dans l'organisme.

La nourriture crue est une excellente source d'enzymes. Donc, la digérer ne nécessite pas que nous utilisions nos enzymes « corporels ». Mais puisque la nourriture nord-américaine privilégie la nourriture cuite et préparée, notre prise d'enzymes provenant de la nourriture peut être très limitée.

La cuisson et la préparation de la nourriture détruit tous les enzymes qu'elle contient. Ce manque d'enzymes oblige alors le corps à produire ses propres substances pour aider au processus de la digestion. Nos enzymes « corporels » doivent donc travailler beaucoup plus fort pour permettre la digestion et l'assimilation des éléments nutritifs qui assurent notre vitalité.

En outre, le vieillissement est un facteur inévitable dans notre capacité à produire des enzymes. En moins grande quantité et qualité, les enzymes ne peuvent plus jouer adéquatement leur rôle. Les éléments nutritifs sont mal assimilés dans l'organisme et celui-ci produit plus de déchets néfastes pour la santé. Il s'ensuit de nombreux problèmes tels que digestion lente, flatulences et ballonnements, constipation, mauvaise haleine, migraines, allergies, fatigue, etc.

Lorsque la digestion est inefficace, les aliments mal digérés s'intègrent au sang. Les globules blancs et les anticorps agissent alors pour protéger l'organisme, mais ils libèrent en même temps les résidus indésirables pour la santé que sont les radicaux libres. Avec le temps, l'organisme devient un véritable champ de bataille et l'épuisement s'installe.

Y a-t-il une solution au manque d'enzymes?

Chaque repas dépourvu d'enzymes contribue donc à épuiser les capacités de régénération et de protection du corps humain. La solution serait-elle de ne manger que des aliments crus et frais? C'est souhaitable et on a tout à gagner à manger le plus possible des aliments crus et frais. Cependant, si on pense aux autres facteurs qui affectent le potentiel enzymatique de l'organisme: les polluants, l'exposition excessive au soleil, la cigarette, les médicaments, les antiacides, les amalgames dentaires faits de métaux lourds, etc., une alimentation crue ne suffirait sans doute pas à combler tous nos besoins en enzymes pour s'assurer une bonne santé et un vieillissement moins problématique. Pour pallier aux inconvénients de la vie moderne et retrouver un apport enzymatique suffisant, il faut apporter à notre menu quotidien une source supplémentaire d'enzymes.

Aliment naturel riche en enzymes

La mère de vinaigre est un aliment riche en enzymes. Spécifiquement lorsqu'elle est issue du vin de fruits et fleurs sauvages, cette masse gélatineuse vivante qui se forme à la surface du vin fermenté naturellement et le fait virer en vinaigre est une excellente source d'enzymes pour aider à purifier l'organisme, favoriser une meilleure digestion et tonifier le système immunitaire.

Elle est offerte sous forme de gelée agréable à manger et doit être prise en très petite quantité, soit 1/3 de cuillerée à thé à jeûn le matin. Elle se substitue aux enzymes alimentaires déficients et joue le même rôle dans l'organisme que tout aliment cru. Le corps n'a donc plus à redoubler d'efforts pour digérer des aliments faibles en enzymes, puisque les enzymes de la mère de vinaigre y veillent et permettent leur assimilation. L'organisme peut donc tirer profit de tous les éléments nutritifs ingérés plutôt que de s'épuiser à tenter de les assimiler sans succès. Il en découle donc une énergie renouvelée et une meilleure santé.