

mensuel gratuit
en magasins bio

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 261 900 exemplaires

juin 2017

n°280

il était une fois le mouvement *raw food*...
bienfaits et limites du cru
passer au cru : mode d'emploi
la « crusine » en trois recettes...
Damien Artero : l'aventurier du « crudivégé »
cru ou cuit : le point de vue naturo

raw food

un(e) mode alimentaire : qui l'eût CRU ?



CRÉEZ VOTRE MARE DES NANOS DANS LES VACCINS !

pignon (ou le champignon entier) doit être mélangée à de l'eau très chaude. S'il s'agit d'un « extrait de champignon », l'eau très chaude est inutile.

Le shiitaké contient un polysaccharide, le lentinane, qui active les lymphocytes-T et les macrophages, lesquels jouent un rôle important dans le système immunitaire. De ce fait, le métabolisme produira des interférons actifs et efficaces sur les terrains inflammatoires, aussi bien des articulations que du système respiratoire.

On trouve dans le maïtaké un polysaccharide, le MD-fraction, découvert par le Pr Hiroaki Nanba. Son activité anticancéreuse présente une faible toxicité. Il aide à prévenir le développement des métastases, stoppe ou diminue la taille des tumeurs et empêche des cellules de devenir cancéreuses. Le MD-fraction permettrait le ralentissement de la croissance des tumeurs des poumons, du foie, du côlon, de l'estomac et, particulièrement, celles du cerveau et de la prostate.

Contrairement à la chimiothérapie, les bêtaglucanes des champignons n'ont aucune action directe sur les cellules cancéreuses : ils augmentent simplement l'activité des globules



Le shiitaké, ou lentin des chênes, contient un polysaccharide, le lentinane, qui active les lymphocytes-T et les macrophages, lesquels jouent un rôle important dans le système immunitaire.

blancs qui vont à leur tour dévorer les cellules contaminées et produisent un facteur antitumoral nommé cytosine.

L'activation du système immunitaire par les bêtaglucanes permet à l'organisme de se protéger contre toutes les infections, et principalement les infections microbiennes et virales comme la grippe.

En Asie, les médicaments à base de champignons utilisent des extraits de *Coriolus versicolor* de maïtaké et de shiitaké, qui contiennent

le plus de bêtaglucanes. On trouve également dans des solutions d'extraits de champignons des cytotoxiques, comme des triterpènes, qui sont en mesure d'attaquer des cellules cancéreuses. Mais nous ne sommes qu'au début des applications des champignons en cancérologie, tant en traitement préventif que complémentaire.

Dans le shiitaké, on détecte la présence de polysaccharides, qui empêchent la manifestation des cellules endothéliales de l'aorte thoracique, responsables de la présence de plaques d'athérome, provoquée par une alimentation excessivement grasse, à l'origine de nombreux accidents cardiovasculaires.

Les polysaccharides de l'*Agaricus blazei* (agaric brésilien) ont une activité antiathérosclérose et anticholestérol. (2)

Dans l'oreille de Judas (*Auricularia auricula-judae*), on a trouvé un polysaccharide qui apporte une activité antiagrégante identique à l'aspirine. Cette observation a été faite sur des rats. (3) Un champignon très proche est habituellement consommé dans les restaurants asiatiques sous le nom de « champignon noir » : il s'agit de la variété *Auricularia polytricha*.

QUINTESENS

Pour la santé, il faut VARIER les huiles.

Mais quitte à vous proposer un mélange, autant qu'il réponde réellement à VOS besoins nutritionnels !



Formule déposée

La richesse naturelle en Oméga-9 et en Vitamine E de ce mélange le protège de l'oxydation et vous permet de l'utiliser à froid comme à chaud (jusqu'à 140°C).



L'huile d'Olive ne suffit pas à couvrir vos besoins nutritionnels...

C'est pourquoi nos nutritionnistes lui ont associé 3 huiles pressées à froid aux vertus complémentaires : du Lin pour les Oméga-3, du Colza pour les Oméga-3 et -6, et du Tournesol pour la Vitamine E.

Chaque huile est parfaitement dosée de façon à assurer une couverture optimale de vos besoins nutritionnels (ANC Adultes source ANSES 2011).

Ce mélange Bio sur-mesure est le seul à couvrir 90% de vos besoins en Oméga-3 pour la régulation du cholestérol et 91% de vos besoins en Vitamine E pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré.

Avec un rapport Oméga-6 / Oméga-3 inférieur à 2,5 cette huile corrige les déséquilibres responsables de nombreux terrains inflammatoires.



GAMME COMPLÈTE D'HUILES SANTÉ

FUTURES [MAMANS]

[BÉBÉ] 4 - 36 MOIS

[ENFANT] 3 - 9 ANS

[50 ANS] et +



Découvrez tous nos produits et points de vente sur www.quintesens-bio.com - Tél. 04 13 57 03 92

Vapeurdôme de Bahya culinaire

Un cuiseur à basse température polyvalent

Les cuissons classiques atteignent des températures trop élevées, qui altèrent la valeur nutritionnelle et la saveur des aliments. C'est en cuisant dans des récipients spécifiques comme le Vapeurdôme que l'on préservera ces richesses nutritives et gustatives.

Cet ustensile permet d'effectuer les deux types de cuisson à basse température :

- la vapeur douce, à 95 °C, pour laquelle il est équipé d'un couvercle bombé, qui permet à l'eau de condensation de s'écouler le long des parois du couvercle sans délayer les aliments et ainsi de préserver nutriments et saveurs ;
- la cuisson à l'étouffée, de 60 à 90 °C, pour laquelle il est pourvu d'une gouttière, d'un triple fond thermomodificateur de 1,5 cm et d'un thermomètre de contrôle sur le couvercle, qui permettent de faire cuire les aliments dans leur propre humidité et de conserver ainsi un maximum de vitamines et de minéraux et de préserver leur saveur, incomparable.



Très économique car elle s'effectue à feu doux puis à feu éteint, cette cuisson est la plus avantageuse à tout point de vue. Fabriqué en inox 18/10, un matériau durable, stable, neutre et sans revêtement, pour écarter tout risque de diffusion de composants toxiques dans les aliments, le Vapeurdôme convient pour cuire tous les aliments (légumes, céréales, légumineuses, viandes, poissons, etc.). Prévu pour tous les modes de cuisson, il remplace plusieurs ustensiles et libère de la place dans les placards.

Catalogue gratuit sur simple demande.

Bahya culinaire
4, hameau du Brénil
10, chemin du Château-de-Rosette
24100 Bergerac
Tél. : 05.53.27.84.47
Site : www.bahya-culinaire.com

Nouveau : l'Huile d'olive de Quintesens

Une huile biologique en emballage écologique !

Les emballages sont devenus une préoccupation environnementale majeure. De leur production à leur recyclage, ils impactent durablement la planète, les ressources énergétiques et les écosystèmes. Fidèle à ses engagements environnementaux, Quintesens innove et choisit un emballage carton Tetra Prisma Aseptic pour conditionner son huile d'olive vierge extra bio. Cet emballage recyclable est conçu à partir de carton issu de ressources naturelles et 100 % renouvelables (forêts gérées durablement



et certifiées FSC). Cette bouteille innovante est 12 fois plus légère et émet 3 fois moins de gaz à effet de serre qu'une bouteille en verre classique ! Parfaitement opaque et hermétique à l'oxygène, elle préserve plus longtemps le fruité et les polyphénols de cette délicieuse huile d'olive issue de deux variétés d'olives, chetoui et chemlali. En choisissant cet emballage écoresponsable, vous contribuez à la protection de l'environnement tout en offrant la meilleure des protections à votre huile d'olive.

En magasins bio.

Quintesens
70, rue de la Coquillade
13540 Aix-en-Provence
Tél. : 04.13.57.03.92
Site : www.quintesens-bio.com

Masque bien-être à l'acide hyaluronique

Une nouveauté Efbio aux actifs anti-âge

Soucieux d'améliorer ses cosmétiques, Efbio est toujours à la recherche de nouveaux ingrédients pour parfaire ses formules. C'est pourquoi elle a décidé d'enrichir son Masque bien-être avec de l'acide hyaluronique. Bien connue des cosmétologues, cette molécule naturellement présente dans la peau est un véritable trésor d'hydratation. Elle retient durablement l'eau à l'intérieur des cellules de l'épiderme et repulpe la peau. Son association avec de l'huile de sésame bio et de la vitamine E offre au Masque bien-être Efbio des vertus antioxydantes et antiradicalaires qui lui permettent de protéger l'épiderme du vieillissement cutané lié au rayonnement solaire.



Le beurre de karité qu'il contient présente des propriétés adoucissantes et nourrissantes qui en font un principe actif de choix pour les peaux sèches ou déshydratées, qui caractérisent bien souvent les peaux matures. Il préserve aussi l'hydratation de l'épiderme grâce à sa richesse en acides gras essentiels et possède des vertus apaisantes liées à sa teneur en karitène, un composé du beurre de karité aux propriétés protectrices. Ce merveilleux cocktail offre à votre peau toute l'hydratation et tous les nutriments nécessaires à sa beauté et à son bien-être.

En vente en magasins bio.

Efbio
222, avenue de Lardenne
31100 Toulouse
Tél. : 06.81.75.67.29
Site : www.efbio.com