

12 :

Superaliments et assaisonnements antizappage



On rapporte que le célèbre scientifique Louis Pasteur, qui découvrit que la maladie était causée par les microbes, a fini par admettre à la fin de sa vie : « Le microbe n'est rien. Le terrain est tout. » Autrement dit, un intérieur sain est votre meilleure protection contre la maladie. Les bons nutriments élèveront une forteresse de santé contre les conséquences néfastes d'une exposition continue aux CEM. Vous pouvez améliorer votre bien-être de façon spectaculaire en mangeant des aliments et des assaisonnements antipollution qui calment l'inflammation et contiennent de puissants antioxydants qui freinent le stress oxydatif dans son élan.

Comme nous l'avons vu dans les premiers chapitres, même des CEM de faible intensité réduisent les principales sources de pouvoir antioxydant dans votre corps – mélatonine, SOD et glutathion –, ce qui, par conséquent, favorise les dommages faits par les radicaux libres à l'ADN de nos cellules. De surcroît, cela change le flux du calcium dans les cellules, ce qui peut anéantir le système immunitaire et garder nos corps stressés, déclenchant une inflammation galopante.

Basés sur la recherche scientifique actuelle, mes superaliments et assaisonnements antizappage sont des outils pour vous protéger

des assauts des CEM, non seulement en remplaçant les antioxydants et autres nutriments dont l'électropollution prive votre corps, mais en transformant votre corps en bouclier antioxydant capable de vous protéger des autres dangers : maladies du cœur, diabète, cancer et maladie d'Alzheimer, pour n'en nommer que quelques-uns. Ces outils sont fondés sur des aliments et des assaisonnements riches en antioxydants (en particulier ceux que les études les plus fiables indiquent comme ayant la plus haute concentration en antioxydants biodisponibles) et en complexes anti-inflammatoires, ou ayant montré un pouvoir particulier pour protéger et réparer les dommages reliés aux radiations.

J'ai aussi choisi des aliments dont l'indice glycémique, une mesure de l'élévation du taux de sucre pour un aliment donné, est faible ou relativement faible. La consommation fréquente d'aliments à indice glycémique élevé a été associée à l'obésité et au diabète, les deux étant à l'état épidémique aux États-Unis.

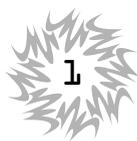
J'ai volontairement opté pour des recommandations alimentaires d'une simplicité telle que n'importe qui peut s'y conformer sans tableau et sans suivi laborieux et consommateur de temps. Voici comment cela fonctionne :

1. Incorporez les 21 superaliments et assaisonnements anti-zappage qui suivent dans votre menu hebdomadaire. Ce sont en majorité des produits que vous trouverez au supermarché ou dans les magasins d'aliments naturels. Pour ceux qui sont plus difficiles à trouver, j'ai inclus des renseignements dans la section « Sources » afin que vous puissiez les commander en ligne ou par la poste. J'ai ajouté des suggestions de présentation et de quantités équivalant normalement au double (ou davantage) des quantités normalement recommandées (par exemple, une tasse de brocoli au lieu d'une demi-tasse), pour certains aliments particulièrement efficaces pour combattre les effets des CEM.
2. Visez cinq mille points de capacité d'absorption des radicaux oxygénés (ORAC) par jour. L'ORAC est une méthode

développée par le National Institute of Aging servant à mesurer la capacité d'un aliment à combattre les radicaux libres. Vous pouvez effectivement atteindre la marque de cinq mille avec une tasse de bleuets. J'ai inclus une liste de quelques-uns des meilleurs aliments ORAC à la page 237.

3. Assurez-vous de prendre tous les minéraux dont vous avez besoin pour que votre corps fonctionne efficacement et pour vous protéger contre les CEM qui s'attaquent à vos membranes cellulaires et aux réactions biochimiques de votre organisme (voir «Minéraux et suppléments antizappage»).

MES 21 MEILLEURS SUPERALIMENTS ET ASSAISONNEMENTS ANTIZAPPAGE



L'artichaut

Une tasse d'artichaut (cœurs) cuit a une capacité antioxydante qui lui vaut d'arriver en tête de liste des légumes du Département de l'agriculture des États-Unis (USDA)¹⁷¹. L'artichaut contient également de la «cynarine» et de la «silymarine», des phytonutriments (extraits chimiques de plantes). Des études ont démontré qu'ils protègent le foie contre les toxines, en partie en stabilisant les membranes des cellules du foie. Ces mêmes extraits chimiques se trouvent dans le lait du chardon (l'artichaut fait aussi partie de la famille du chardon), qui est utilisé en Europe comme antidote des champignons vénéneux. Par contre, l'important pour vous protéger contre les CEM, c'est que la silymarine, qui est un antioxydant dix fois plus puissant que la vitamine E, augmente aussi la production par le corps du glutathion et du SOD, les principaux

antioxydants du foie et l'enzyme-clé, diminuée par l'exposition aux CEM. Une étude a révélé que la silymarine faisait augmenter de 50 % le glutathion¹⁷². Elle semble également calmer l'inflammation et aider à la réparation des cellules – deux fonctions vitales si vous êtes exposé aux CEM.

Suggestions pour servir : Visez une portion (une tasse de cœurs ou un gros artichaut) ou deux par semaine. On trouve des artichauts congelés et en conserve à longueur d'année, mais ne vous laissez pas décourager par les artichauts frais, vendus dans les supermarchés en mars ou en mai.

Pour préparer un artichaut frais de taille moyenne à grosse, lavez-le d'abord à l'eau courante. Coupez la partie comestible à environ 3 cm (elle est attachée à ce savoureux cœur, alors n'allez pas tout enlever). Coupez environ le quart de la tête de l'artichaut. Vous pouvez utiliser des ciseaux pour couper les épines des bractées, même si elles sont aussi comestibles. Vous pouvez ensuite les faire cuire dans l'eau bouillante ou à la vapeur, les faire griller, rôtir, braiser ou encore les cuire au micro-ondes. Une étude italienne a révélé que les artichauts, qu'ils soient cuits à la vapeur ou bouillis, retiennent de grandes quantités d'antioxydants¹⁷³. Pour les manger, détachez les feuilles, trempez-les dans du beurre fondu citronné et raclez la chair tendre de l'artichaut avec vos dents.

Vous pouvez aussi acheter les bébés artichauts, qui ne sont qu'une variété plus petite, mais qui sont dépourvus de foin au centre. Enlevez les feuilles à la base, rompez les tiges, coupez la base vert foncé et coupez les piquants à 2 cm du sommet. Vous pouvez faire cuire les bébés artichauts de la même manière que les gros. Vous pouvez les servir avec des trempettes, dans les omelettes, farcis de chapelure assaisonnée ou de salades froides, dans les plats de pâtes, les risottos, les casseroles, les quiches et les sautés.



L'asperge

Ce signe annonciateur du printemps contient plus de glutathion que tout autre aliment. L'avocat arrive au deuxième rang et le melon d'eau, au troisième, mais il faudrait que vous mangiez au moins deux livres de chacun pour obtenir la même quantité de glutathion que vous trouverez dans cinq pointes d'asperges. Le glutathion est un puissant chasseur de radicaux libres, ces molécules indésirables qui endommagent l'ADN des cellules. Il peut aussi aider à réparer les dommages à l'ADN ainsi qu'à bloquer les carcinogènes et à en débarrasser le corps. Le glutathion active également d'autres antioxydants comme la vitamine C et l'acide folique. De surcroît, le fait d'augmenter votre apport en glutathion peut vous aider à vous désintoxiquer des métaux lourds, pesticides et autres produits chimiques nocifs présents dans l'environnement.

De plus, l'asperge est une importante source de rutine phytochimique qui renforce les parois capillaires. C'est aussi une bonne source de sélénium et de zinc, les deux jouant un rôle dans la protection contre les CEM. Votre corps a besoin de sélénium pour fabriquer le glutathion. Dans une étude turque, des rats, qui avaient reçu des suppléments de zinc et qui avaient ensuite été exposés à des CEM cinq minutes tous les deux jours pendant six mois, présentaient des taux plus élevés de glutathion antioxydant et moins de dommages causés par les radicaux libres que les rats qui n'avaient pas reçu de supplément de zinc¹⁷⁴.

Suggestions pour servir : Visez une ou deux portions par semaine. Les asperges doivent être légèrement rôties, sautées ou vapeur, fraîches ou congelées de manière à ce qu'elles gardent leur croquant, leur saveur et leurs éléments nutritifs. Servez-les froides,

arrosées d'huile d'olive ou de vinaigrette aux noix, chaudes avec une goutte d'huile d'olive ou mélangées avec des noix et des morceaux de fromage bleu ou de féta.



Le bleuet

Avec une marque ORAC de 6522, une tasse de bleuets répond à la recommandation quotidienne minimale d'antioxydants pour combler tous vos besoins, et plus encore. Malheureusement, les bleuets sauvages – les petits fruits que vous trouvez dans la section des produits surgelés du supermarché – n'étaient pas sur la liste ORAC de 2007, mais leur teneur en antioxydants a toujours été plus grande encore. D'autres baies constituent de bons substituts, en particulier les mûres (5347 par tasse), les framboises (4882 par tasse) et les fraises (3577 par tasse).

Le secret du bleuet réside dans le niveau de composés antioxydants appelés «anthocyanines», qui lui confèrent sa couleur foncée (des études montrent qu'ils en contiennent 38 % plus que le vin rouge). Le bleuet est aussi riche en vitamine C antioxydante (plus d'un tiers de la dose quotidienne recommandée dans une tasse) et contient du «kaempférol», une substance phytochimique qui, lorsqu'elle est abondante dans l'alimentation, peut réduire de 40 % le risque de cancer des ovaires.

Suggestions pour servir : Visez une tasse ou deux de bleuets ou d'autres baies chaque jour. Une poignée de bleuets constitue un délicieux goûter, une tasse donne un merveilleux dessert, en particulier lorsque vous les mélangez à du yogourt. Vous pouvez en mettre dans vos muffins ou dans vos pains à grains entiers favoris, les ajouter aux frappés ou à de rafraîchissantes soupes estivales.



La cannelle

Deux millilitres (1/2 c. à thé) seulement peuvent vous aider à diminuer l'effet glycémique d'un aliment à haute teneur en glucides. Des études ont également démontré que la cannelle peut aider à améliorer la réaction à l'insuline chez les personnes diabétiques¹⁷⁵. Comme il existe aussi des preuves que l'exposition aux CEM peut faire monter le taux de sucre sanguin, utiliser un peu de cannelle chaque jour pourrait aider le vôtre à demeurer stable, en particulier s'il arrive que votre exposition soit incontrôlable, comme c'est souvent le cas au travail. De plus, la cannelle est un puissant antioxydant.

Suggestions pour servir : Visez 2 ml (1/2 c. à thé) par jour. Saupoudrez environ 2 ml de cannelle chaque jour sur vos céréales chaudes, vos rôties, la courge cuite, les patates douces, l'agneau et les caris. La cannelle est aussi délicieuse dans les plats de volaille de style marocain, accompagnés de riz, de raisins secs, d'aubergine, de cœurs d'artichauts et de pois chiches.



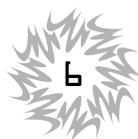
La canneberge

Les canneberges occupent le haut de la liste ORAC. Une tasse de canneberges entières a une capacité antioxydante de 9584. Ce petit fruit est un redoutable chasseur de radicaux libres. Il est prouvé que les canneberges peuvent prévenir la croissance des tumeurs et augmenter le cholestérol sanguin tout en faisant baisser le mauvais cholestérol (il n'existe aucun médicament capable

d'en faire autant), tuer la bactérie *H. pylori* qui cause certains ulcères et cancers de l'estomac, arrêter la formation de la plaque dentaire (qui peut mener à des maladies inflammatoires des gencives) et prévenir les infections des voies urinaires. Des études sur les animaux ont trouvé que les canneberges peuvent protéger les cellules cérébrales des dommages reliés aux radicaux libres et pourraient prévenir le genre de pertes cognitives, voire motrices, que l'on peut constater chez les cerveaux vieillissants¹⁷⁶.

Vous pouvez même augmenter le pouvoir antioxydant des canneberges en les combinant aux pommes. Les pommes ont une teneur élevée en acide caféique, dont il a été démontré, dans des études sur les animaux, qu'il réduit les effets des CEM venant des cellulaires¹⁷⁷.

Suggestion pour servir : Buvez chaque jour 2l d'eau de canneberge (1,7l d'eau et 240 ml de jus de canneberges à 100 %, non sucré ; pas un cocktail !). Sachez que c'est un puissant diurétique et réducteur de cellulite, comme l'ont découvert les adeptes de mon régime *Fat Flush*.



Le légume-crucifère

À haute teneur en antioxydants et en vitamine C, les légumes comme le brocoli, le chou-fleur, le chou, le chou vert frisé et les choux de Bruxelles contiennent aussi du soufre, lequel augmentera la production de glutathion de votre corps, l'antioxydant dont la production est diminuée par les CEM. Les légumes-crucifères sont aussi d'excellentes sources de zinc (un autre défenseur anti-CEM) et de sélénium et, en prime, ils sont aussi relativement élevés en acide caféique, dont des études sur les animaux ont démontré qu'il réduit les effets nocifs de l'utilisation du cellulaire¹⁷⁸.

Il existe également des preuves que la grande vedette de toutes les substances phytochimiques, le « sulforaphane », un chasseur de cancer isolé pour la première fois dans le brocoli, augmente à la fois les niveaux et l'activité du SOD dans le corps. La mastication d'un morceau de brocoli ou de chou-fleur aide à activer la substance phytochimique appelée « indol-3-carbinole » (I3C®), laquelle aide à relancer l'activité du glutathion, un des combattants anticancéreux du corps. Si vous êtes un grand amateur de légumes-crucifères, mangez-les cuits plutôt que crus. Mangés crus, ils peuvent réduire la fonction de la thyroïde chez les personnes atteintes d'hypothyroïdie – trop peu d'hormone thyroïde.

Suggestions pour servir : Visez un minimum de trois à quatre tasses par semaine. Faites cuire les légumes-crucifères jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais aussi peu que possible. Une cuisson prolongée les priverait de leurs éléments nutritifs vitaux. Cette odeur qui envahit la maison lorsque vous les faites cuire résulte de la libération de leurs précieux composés de soufre. Les légumes-crucifères les plus croquants font d'excellentes crudités. Servis avec une trempette à faible teneur en calories, ils constituent le goûter parfait. Vous pouvez cuire à la vapeur ou faire sauter n'importe quel légume-crucifère (le chou frisé avec de l'huile d'olive et de l'ail est un merveilleux plat d'accompagnement). Ajoutez du chou frisé ou du chou cru dans vos salades et soupes favorites.



Le cumin

Cette épice poivrée et citronnée est une partie importante de ma diète *Fat Flush* et elle joue un rôle tout aussi crucial dans le régime *Zappés*. Puissant chasseur de radicaux libres, le cumin rehausse également la détoxification antioxydante de votre foie, incluant

le glutathion. Dans une étude, il a augmenté l'activité de l'enzyme glutathion de 78 %¹⁷⁹ ! Une autre recherche a révélé que les huiles essentielles du cumin, lorsqu'elles sont exposées aux radiations des micro-ondes et des ondes gamma (une forme de radiation ionisante), ont effectivement un plus grand pouvoir antioxydant, ce qui laisse à penser qu'elles pourraient être parmi les plus grands défenseurs de votre corps contre les radiations non ionisantes de faible niveau¹⁸⁰.

Suggestions pour servir : Visez trois portions d'environ 2 ml (1/2 c. à thé) par semaine. Le partenaire parfait du cumin est le haricot, en particulier le haricot rouge, un autre superaliment de *Zappés*. Le cumin accompagne la poudre de chili dans la plupart des recettes de chili. En réalité, c'est une épice internationale, puisqu'on la retrouve dans les plats mexicains, indiens, grecs et moyen-orientaux. Utilisez le cumin dans les caris (y compris les caris aux légumes, de manière à pouvoir le combiner avec les légumes-crucifères curatifs) ou mélangé à d'autres épices ou dans une marinade (ail, citron et huile d'olive) pour faire griller le *steak* de bœuf nourri à l'herbe ou le poulet.



L'ail

Aliment anti-inflammatoire, l'ail peut aider, preuves à l'appui, à réguler le taux de sucre dans le sang, qui peut grimper lorsque vous êtes exposé aux CEM. L'ail est également riche en composés soufrés, qui jouent un rôle dans la production du glutathion. Fait intéressant, ces composés sont responsables de son odeur âcre et c'est ce qui lui a valu son surnom de « rose puante ».

Vous avez probablement entendu dire que l'ail peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Il agit de différentes façons pour protéger votre cœur, par exemple, en inhibant la calcification

(la couche de calcium) dans les artères coronaires, précurseur de la plaque durcie associée à une mauvaise circulation sanguine et de la coagulation pouvant mener à une crise de cœur ou à un AVC. Les études ont également trouvé que l'ail peut réduire les radicaux libres dans le système sanguin, ce qui contribue sans doute à ce que d'autres chercheurs ont découvert : l'ail inhibe jusqu'à 40 % de la formation de plaque, sans doute parce que ces amas durcis de cholestérol et d'autres débris du sang sont créés lorsque le cholestérol est iodé par les radicaux libres. Un chasseur de radicaux libres comme l'ail peut tuer dans l'œuf tout le processus de formation de la plaque. Je recommande habituellement de 1/4 à 1/2 c. à thé d'extrait vieilli d'ail par jour, ce qui équivaut à une ou deux capsules de 300 mg chacune.

L'ail contient aussi les vitamines C et E antioxydantes ainsi que du sélénium, un important cofacteur minéral dans la production du glutathion. Et cela est très efficace contre une voie carcinogène particulière : les substances chimiques cancérigènes qui sont libérées lorsque vous faites griller la viande ou que vous la cuisinez à haute température. L'un de ces carcinogènes, appelé « PhIP », pourrait être un des facteurs expliquant les taux élevés de cancer du sein chez les femmes qui consomment de grandes quantités de viande. Un des composés organiques du soufre empêche le PhIP de devenir carcinogène¹⁸¹. Ce même composé déclenche aussi les gènes qui produisent la SOD et le glutathion, lesquels peuvent aider à vous protéger de ces produits chimiques cancérigènes – et des CEM.

Suggestions pour servir : Visez une portion (1/2 à 2 gousses) par jour. Le fait de hacher ou d'écraser l'ail permet de transformer l'alliine du composé en allicine, à laquelle on attribue la plupart des bienfaits sur la santé. Attendez quelques minutes avant de manger ou de cuire l'ail afin de laisser le temps à ce processus de se produire. Cuire légèrement – après dix minutes de cuisson, l'ail perd son pouvoir de phytonutriment. Vous pouvez utiliser l'ail comme ingrédient dans les sauces à salades et les marinades (en particulier pour les viandes grillées), pour ajouter de la saveur

aux légumes. Vous pouvez également le mélanger avec les pois chiches, le tahini, l'huile d'olive et le citron, dans la fabrication du houmous. Pour ceux qui ne supportent pas le goût de l'ail (ou l'haleine qui s'ensuit), l'extrait d'ail est une bonne solution de rechange.



Le bœuf nourri à l'herbe

Si vous mangez de la viande de bœuf, optez pour le bœuf nourri à l'herbe. C'est une excellente source de glutathion, de zinc et de sélénium – autant de nutriments réduits par l'exposition aux CEM. Et il offre quelques avantages supplémentaires remarquables. Comparé au bœuf nourri au grain, qui contient 40 % de gras saturé, le troupeau qui broute dans des pâturages d'herbe contient seulement 10 % de matières grasses mauvaises pour le cœur. Le bœuf nourri à l'herbe est aussi plus riche en nutriments, incluant la bêta-carotène et la vitamine E ; il contient plus d'acides gras oméga-3 anti-inflammatoires bons pour le cœur et de l'acide linoléique conjugué (ALC), un acide gras crucial dont les études suggèrent qu'il pourrait aider à diminuer les risques de cancer, de maladie du cœur, de diabète et de « poignées d'amour » (une recherche a démontré que l'ALC aide à réduire le gras corporel)¹⁸².

Achetez des produits du bœuf affichant le logo de l'American Grassfed Association (AGA), laquelle certifie que les animaux ont été nourris uniquement avec le lait maternel et le fourrage – pas de maïs ou d'autres grains qui sont souvent utilisés pour promouvoir un gain de poids rapide. Le sceau AGA garantit que les producteurs n'ont pas gardé le bétail dans un espace confiné et n'ont pas utilisé d'antibiotiques ou d'hormones. (À titre personnel, je commande tout mon bœuf sur Internet, au www.ranchfoodsdirect.com, qui produit du bœuf nourri à l'herbe et utilise pour

nettoyer le bœuf une méthode déposée connue sous le nom de *rinse and chill* (voir « Sources » pour plus d'informations).



Suggestions pour servir : Visez au moins deux portions de 85 à 115 g par semaine. Le bœuf nourri à l'herbe est offert dans toutes les sortes de coupes et peut être utilisé dans n'importe laquelle de vos recettes favorites. Le bœuf Ranch Foods Direct vous paraîtra d'une tendreté exceptionnelle, comparativement à d'autres bœufs nourris à l'herbe, mais il est toujours préférable d'éviter de trop le cuire afin de préserver le goût, la texture et le glutathion dans la viande, tous ces éléments étant réduits à la cuisson.



Le champignon

Les champignons, en particulier les variétés asiatiques telles que le shitaké, le maïtaké, le crimini et le pleurote contiennent de hautes concentrations d'un antioxydant puissant qui pourrait aider à protéger l'ADN cellulaire des dommages causés par les radicaux libres associés au vieillissement. En fait, les champignons asiatiques contiennent vingt fois plus d'antioxydant « L-ergothioneine » que les germes de blé et le foie de poulet, qui sont d'autres excellentes sources. Même les champignons blancs de Paris contiennent quinze fois plus de L-ergothioneine que ces deux aliments¹⁸³.

Les champignons contiennent aussi du « lentinane », un polysaccharide qui active le système immunitaire et réduit le

développement et la taille des tumeurs chez les animaux de laboratoire auxquels on a injecté des cellules cancéreuses du côlon humain. Les champignons sont aussi une excellente source de sélénium et de cuivre et une bonne source de zinc. Le sélénium contribue à la production de glutathion du corps ; le cuivre est un important cofacteur dans la production du SOD, et on a découvert que le zinc protège des dommages reliés aux radicaux libres les animaux exposés à des ondes radio de 900 MHz venant des cellulaires¹⁸⁴. Le zinc stimule également le système immunitaire et réduit le taux de sucre sanguin, deux fonctions reliées aux CEM.

Suggestions pour servir : Visez de deux à trois portions d'une tasse par semaine. Ne lavez pas les champignons – leur peau est si poreuse qu'ils absorberont le liquide. Essuyez-les à l'aide d'un linge humide puis faites-les sauter à l'ail pour les servir avec de la viande ou des légumes tels l'asperge et le brocoli, ou ajoutez-les dans les sauces qui accompagnent les pâtes et les omelettes. Fabriquez votre propre végétalburger en mettant une variété de champignons sautés, quelques haricots (noirs ou rouges) et des oignons sautés dans votre mélangeur pendant quelques secondes (n'en faites pas une purée). Ajoutez-y vos assaisonnements préférés et suffisamment de chapelure de blé entier, de boulgour ou de riz brun cuit pour former des boulettes. Faites-les ensuite griller ou frire.



L'huile d'olive

Au début, les chercheurs étaient décontenancés par ce qu'ils ont appelé le « paradoxe français » : comment les peuples méditerranéens, qui avaient une alimentation plus grasse que les Américains, pouvaient-ils être en bien meilleure santé ? Il s'est avéré que ce n'est pas la quantité de gras que vous ingurgitez qui fait la différence,

mais le type de gras. Les études laissent entendre que le fait de consommer uniquement de l'huile d'olive peut réduire votre risque de maladie du cœur de presque la moitié et vos chances de mourir prématurément d'un bon 50 %¹⁸⁵. Cependant, l'important pour ce qui nous préoccupe, c'est que l'huile d'olive est un antioxydant puissant qui fait grimper les niveaux (plus élevés que la normale !) des deux formes de glutathion – réductase et peroxydase –, qui peuvent empêcher les radicaux libres d'endommager vos cellules.

Choisissez une huile d'olive extra vierge (la moins transformée) pour son acide oléique, qui est un anti-inflammatoire et qui peut aider à réduire les symptômes de l'arthrite et de l'asthme ainsi qu'à conserver la densité osseuse. En effet, dans une étude, 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive ont produit un effet analgésique équivalant à environ 10 % de la dose d'ibuprofène recommandée pour une personne adulte¹⁸⁶. L'huile d'olive aide aussi à contrôler la glycémie, qui peut être atteinte par une exposition aux RF.

Suggestions pour servir : Visez au moins 5 ml (1 c. à thé) par jour. Sauf dans la pâtisserie, chaque fois qu'une recette demande de l'huile, utilisez de l'huile d'olive extra vierge. Vous pouvez mélanger des pâtes de blé entier ou sans gluten ou encore du riz avec de l'huile d'olive, du parmesan et de l'ail ; servez-vous-en à la place du beurre ou de la margarine sur le pain, les légumes, et lorsque vous faites cuire de la viande (elle réduit la production de composés carcinogènes dans la viande cuite, en particulier lorsque vous la combinez avec le romarin). Conservez bien votre huile d'olive à la noirceur. La lumière réduit rapidement sa puissance. Dans une étude italienne, après seulement deux mois d'exposition à la lumière d'un supermarché, l'huile d'olive avait perdu 30 % de sa vitamine E et de ses caroténoïdes et présentait des niveaux élevés de radicaux libres (ce qui, dans le cas de l'huile, signifie qu'elle est en train de rancir)¹⁸⁷. Le mieux est de la conserver dans des bouteilles en verre teinté.



Le jus de grenade

Le vin rouge est relégué au second plan avec cette boisson relativement nouvelle et extrêmement populaire qui a une valeur ORAC de 2341 pour environ 60 ml. Une étude faite à l'université de Californie à Davis a révélé que l'activité antioxydante du jus de grenade vendu dans le commerce est trois fois plus importante que celle du vin rouge et du thé vert. En fait, le jus de ce fruit neutralise 54 % plus de radicaux libres que le vin, dont on vante tant les mérites¹⁸⁸. Une autre étude rapporte que les individus qui en buvaient environ 60 ml par jour augmentaient de 9 % en moyenne leur activité antioxydante¹⁸⁹. Dans d'autres recherches, le jus de grenade était plus efficace à prévenir l'oxydation de la lipoprotéine de basse densité (LDL – mauvais cholestérol). L'oxydation est ce qui pousse le cholestérol à s'agglomérer et à coller aux parois des artères. Le jus de grenade a également augmenté la circulation sanguine dans le cœur de 45 personnes souffrant de maladie du cœur, qui en ont bu 240 ml par jour pendant 3 mois¹⁹⁰.

Suggestions pour servir : Visez de deux à trois portions de 240 ml de jus par semaine (que je diluerais moitié-moitié avec de l'eau afin d'en réduire la concentration). Les études se sont avant tout concentrées sur le jus plutôt que sur le fruit, ce qui fait que vous pouvez utiliser le jus de grenade comme base pour vos frappés santé, ou comme marinade pour la cuisson. Il existe même un vin de grenade produit par Rimon Winery, en Israël.



Le pruneau (prune séchée)

Avec un taux ORAC de 6552 pour 100 g (3,5 oz), les pruneaux (maintenant appelés prunes séchées pour des raisons de mise en marché) contiennent des antioxydants K uniques. Ils sont particulièrement efficaces contre le très dangereux radical libre appelé « anion superoxyde » – la principale cible du SOD. Ils empêchent les radicaux libres de causer des dommages aux gras, lesquels sont essentiels aux membranes cellulaires et aux membranes du cerveau ; ils protègent aussi contre la peroxydation, les effets nocifs de l’oxygène sur le cholestérol, lequel peut déclencher une cascade d’événements menant à la formation de plaques et à l’athérosclérose, un facteur de risque dans les crises cardiaques et les AVC. Les pruneaux sont également une importante source de vitamine A (comme le bêta-carotène), un autre antioxydant qui protège l’intégrité des membranes cellulaires et qui agit aussi comme anti-inflammatoire. Parce qu’ils contiennent des fibres solubles, les pruneaux peuvent également vous aider à maintenir en équilibre votre taux de sucre sanguin, qui est influencé par les radiations de faible intensité.

Suggestions pour servir : Visez entre deux et trois portions (une portion égale deux pruneaux moyens) par semaine. Farcis d’une amande ou d’une noix (fruit du noyer), les pruneaux font un goûter délicieux aussi satisfaisant qu’une friandise, en particulier pour les enfants. Comme ce fruit séché a le pouvoir de relever n’importe quelle marinade, ajoutez-en un peu à vos plats de poulet et de bœuf de style moyen-oriental, ou dans vos desserts. En pâtisserie, la purée de pruneaux est évidemment un merveilleux substitut riche en sucre.



Le haricot rouge

Les haricots rouges, y compris le petit haricot rouge, le haricot « rognon de coq » et le haricot pinto, sont arrivés en tête (avec un taux de 8459) d'une étude sur l'absorption par les aliments des antioxydants, menée en 2007 par l'Arkansas Children's Nutrition Center de l'USDA, à Little Rock. C'est important, car tandis que d'autres aliments peuvent avoir un plus grand pouvoir antioxydant, ils ne sont pas absorbés aussi aisément que les haricots. Plus ils sont foncés, meilleurs ils sont : leur couleur reflète leur contenu en antioxydants phénols et anthocyanines. Excellentes sources de protéines, surtout dans une alimentation végétarienne, les haricots sont riches en fibres (une tasse vous procure environ 45 % de vos besoins quotidiens) et leur indice glycémique est faible. En fait, leur fibre soluble aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang et, parce que les haricots sont riches en thiamine, un cofacteur dans la production de la substance chimique du cerveau associée à la mémoire, ils peuvent également protéger vos cellules cérébrales.

Suggestions pour servir : Visez trois tasses par semaine. Il faut cuire les haricots longtemps, ce qui leur enlève quelques-uns de leurs nutriments. Toutefois, cela veut aussi dire que les haricots séchés et en conserve ont à peu près la même valeur nutritionnelle, et qu'il n'est donc pas nécessaire de faire tout le trempage et la cuisson vous-même. Les haricots en conserve sont parfaits – contentez-vous de bien les rincer afin d'en retirer tout le sodium. Vous pouvez utiliser les haricots rouges dans les recettes comme les chilis, les enchiladas et les burritos et comme base pour les végéburgers. Pour une protection multiple contre les CEM, servez-les froids, mélangés à d'autres haricots, accompagnés d'ail et d'autres assaisonnements antizappage, comme le romarin, dans une salade aux trois haricots.

Des efforts qui valent la peine

Voici des aliments que vous ne trouverez pas nécessairement à votre supermarché. Cela dit, on les trouve généralement dans les magasins d'aliments naturels ou en ligne. Ils sont si bons pour la santé que je crois que cela vaut le temps et le mal que vous vous donnerez pour les dénicher.

L'açaï

Cette petite baie de la forêt tropicale humide d'Amazonie a pris d'assaut l'industrie des aliments santé. Contrairement à de nombreux autres aliments à la mode, l'açaï est une vraie bonne affaire. Ce n'est pas un aliment miracle, mais c'est un important chasseur de radicaux libres dans un tout petit emballage. Son rang sur la liste ORAC dépend de la façon dont vous le consommez – l'açaï séché surgelé a été mesuré à 161 400, alors qu'un mélange de jus atteint un respectable 5 500. La chair du fruit est offerte sous forme congelée. On ne peut pas se procurer les baies fraîches : elles sont si fragiles qu'elles ne survivraient pas au transport. Par contre, vous pouvez utiliser la pulpe congelée de la baie d'açaï dans les frappés et les desserts ou la mélanger avec du yogourt. Comme les bleuets et d'autres baies de couleur foncée, ce petit fruit contient de puissants antioxydants appelés « anthocyanines ».

Le mangoustan

Délicieux fruit tropical, le mangoustan – comme l'açaï – souffre d'un trop grand battage publicitaire sur Internet, ce qui jette une ombre sur sa réelle valeur en tant qu'antioxydant et que combattant du cancer. Les scientifiques japonais ont trouvé qu'il a une action anti-inflammatoire, un peu comme les inhibiteurs COX-2 tel le Celebrex, plus particulièrement dans les cellules structurelles du cerveau, ce qui en fait une substance potentiellement préventive pour des problèmes de santé telle la maladie d'Alzheimer, qui pourrait résulter d'une exposition aux CEM¹⁹¹.

Le « noni »

Des tests de laboratoire ont montré que le jus de ce fruit polynésien (fruit d'un arbre à feuilles persistantes) est un puissant antioxydant et un stimulateur du système immunitaire et qu'il protège contre le cancer. Des études menées au Cancer Research Center à l'université d'Hawaï ont révélé que le noni, sous forme de capsules contenant un extrait séché surgelé, réduit également la douleur¹⁹².



Le romarin

Dans des études analysant les dommages causés par la radiation gamma, des chercheurs indiens ont trouvé que le romarin protège de plusieurs façons l'ADN cellulaire contre les dommages, entre autres en agissant comme antioxydant¹⁹³. On a noté, chez des souris exposées à des radiations et traitées avec du romarin, une augmentation du nombre de globules blancs, les leucocytes qui aident à combattre le cancer. On a également noté une réduction importante de la dégradation oxydative des lipides sanguins – appelée « peroxydation », un marqueur majeur des maladies cardiovasculaires – et une augmentation du niveau de glutathion dans le même groupe de souris¹⁹⁴. Il s'agit d'une importante protection, car les radiations augmentent les dommages aux lipides causés par les radicaux libres et provoquent une diminution des taux de glutathion. Le romarin stimule aussi la vitamine E qui peut ainsi poursuivre sa chasse aux radicaux libres sans interruption, ce que le romarin peut faire sans aucune aide. Le romarin est un antioxydant tellement efficace que l'industrie alimentaire se sert de ses constituants dans la conservation des aliments. En prime, les études

ont également démontré que le romarin peut réduire les aminés hétérocycliques, les composés carcinogènes qui se forment lorsque la viande est cuite à haute température.

Suggestions pour servir : Visez une quantité de 30 à 45 ml par semaine (2 à 3 c. à soupe). Le romarin rehausse avantageusement la saveur des viandes, des plats à base d'œufs et des sauces à salades. C'est aussi l'assaisonnement qui convient parfaitement aux mets à base de pâtes.



Les légumes de mer (varech)

Des chercheurs de l'Université McGill, à Montréal, ont trouvé que l'acide alginique, que l'on trouve dans les algues brunes comme le kombu et l'alarie, réduit les quantités de strontium 90 – une des matières radioactives les plus répandues dans la nature – absorbées par les parois intestinales¹⁹⁵. Parce qu'il est dispersé à si grande échelle de nos jours, en partie à cause des retombées résiduelles venant des tests nucléaires qui sont menés partout dans le monde, la majorité de la population est exposée au strontium 90 dans les aliments, dans l'eau ou encore dans la poussière respirée. D'autres légumes de mer (comme le nori, le hijiki, l'aramé, le kombu, le « postelsia » palmiforme et le wakamé) sont aussi riches en iode, ce qui peut aider à garder votre thyroïde – cible des radiations, incluant les CEM – en bonne santé. Offerts dans les magasins d'aliments naturels d'un bout à l'autre du pays, ces légumes de mer sont vendus séchés, avec des suggestions de service sur le paquet.

Suggestions pour servir : Directement du paquet ou légèrement rôti au four, le nori peut être mélangé et émietté sur une grande variété de plats. Il est délicieux sur des légumes, des pâtes à grains entiers ou du poisson. Le hijiki peut être ajouté aux soupes ou aux salades et est délicieux sauté avec des carottes et du gingembre

frais. Ajoutez le wakamé aux soupes, sur le poisson ou dans vos sauces à salade. Il fait aussi une bonne salade marinée avec des concombres et du vinaigre de cidre de pomme. Le kombu peut être rôti au four pour les goûters, mélangé aux haricots (aide à la digestion) et coupé en lanières pour être ajouté aux soupes.



Les cerises acides

Les cerises acides, dont la variété Montmorency est la plus communément cultivée aux États-Unis, contiennent des quantités importantes de mélatonine, l'hormone antioxydante produite par la glande pinéale, qui est la cible des CEM. En fait, elles en contiennent encore plus que ce que l'on trouve normalement dans le sang. C'est la surprenante découverte que le docteur Russel Reiter, de l'University of Texas Health Science Center, qui étudia la mélatonine pendant plus de trente ans, a faite récemment¹⁹⁶. Des études ont confirmé que la mélatonine est radioprotectrice, c'est-à-dire qu'elle diminue ou empêche les effets des radiations sur la santé, en grande partie en prévenant les dommages causés par les radicaux libres.

La mélatonine joue un rôle dans la production des puissants chasseurs de radicaux libres du corps : le glutathion et la SOD. Elle régule aussi les rythmes circadiens, lesquels nous fournissent les substances chimiques qui nous permettent de dormir et favorisent le réveil. Les experts du sommeil confirment qu'une majorité d'Américains, même ceux qui ne voyagent pas, souffrent effectivement du décalage horaire, un déficit de sommeil tellement important que cela peut donner lieu à toutes sortes de maladies, incluant les rhumes fréquents, les infections virales, l'obésité, le diabète et les maladies du cœur. Les cerises sont aussi anti-inflammatoires et relativement faibles en indice glycémique.

Aliments riches en antioxydants

<i>Pommes</i>	
Golden Delicious . . .	2679
Rouge délicieuse . . .	4275
Granny Smith	3898
Artichaut	6552
Asperge	2150
Basilic	4805
<i>Haricots</i>	
Pinto	7779
Rouges	8459
<i>Baies</i>	
Mûre	5347
Bleuet	6552
Brocoli	2386
Chou rouge	2252
Canneberge	9584
Groseille rouge	3387
Figue	3383
<i>Jus</i>	
Raisin	2377
Grenade	2341
<i>Noix</i>	
Noisette, aveline	9645
Pacane	17940
Noix commune	13541
Arachide	3166
Prune séchée	6552
Framboise	4882

Suggestions pour servir : Visez de deux à trois portions par semaine de 240 ml de jus de cerises ou de 100 g de cerises séchées, davantage si vous ne prenez pas de suppléments de mélatonine. Je diluerais le jus avec de l'eau moitié-moitié. Les cerises acides sont souvent utilisées dans les tartes, mais ce n'est pas la manière la plus saine de présenter un aliment pouvant vous protéger contre les effets néfastes des CEM. On les trouve aussi séchées, ce qui en fait un encas pratique à prendre directement dans le sac, qui en fait contient plus de mélatonine que les cerises fraîches. Voyez les cerises séchées comme une addition aux muffins santé du matin, aux céréales sans gluten, aux flocons d'avoine, aux crêpes sans gluten, aux salades ainsi qu'au riz, aux pâtes de riz, au sarrasin, à l'amarante et au quinoa. Mélangez un peu de jus de cerises acides

(ordinaire ou concentré) avec de l'eau, en particulier lorsque vous faites de l'exercice physique. Une étude a révélé qu'il peut réduire l'inflammation des articulations causée par l'activité physique¹⁹⁷. Si vous n'aimez pas les cerises ou que vous ne voulez pas en manger, il y a plusieurs autres aliments qui contiennent de petites quantités de mélatonine, dont les bananes, les oignons, le maïs, l'avoine et le riz.



Le curcuma

Cette épice, utilisée pour colorer et donner de la saveur à la moutarde que vous mettez dans votre hotdog au stade aussi bien que dans votre cari indien, a été associée aux faibles risques de leucémie – parce qu'elle inhibe les dommages aux chromosomes induits par les radiations¹⁹⁸ ! Le curcuma, dont la principale substance phytochimique est appelée «curcumine», protège également contre les dommages causés par d'autres polluants environnementaux ainsi que par les carcinogènes présents dans la viande cuite. Dans une étude *in vitro*, le curcuma a freiné la prolifération des cellules leucémiques. Il a également été démontré qu'il stimule la capacité détoxifiante des enzymes du foie, dont le glutathion, et qu'il va même jusqu'à bloquer les dommages causés par les radicaux libres¹⁹⁹. Le curcuma a une valeur ORAC de 2117 par 100 g.

Les maladies neurodégénératives ont été associées à l'exposition aux CEM, et le curcuma qui croise la barrière hémato-encéphalique représente une réelle promesse pour lutter contre ces maladies. Dans certaines études, il a ralenti la progression d'une maladie comparable à l'alzheimer chez les animaux²⁰⁰, a stimulé la production des autres antioxydants et a aidé à prévenir la formation des plaques amyloïdes, qui sont supposément la marque de l'alzheimer, tout en débarrassant le cerveau des plaques existantes²⁰¹.

En tant qu'anti-inflammatoire, le curcuma est plus efficace que les médicaments prescrits et vendus sans ordonnance. Fait intéressant, la recherche a également révélé que le curcuma renforce le pouvoir anticarcinogène des légumes-crucifères. Prises seules, ni la curcumine ni la substance phytochimique isothiocyanate phénéthylrique – présentes dans le chou, le brocoli et leurs semblables – n'ont eu un effet sur les cellules tumorales de la prostate ; ensemble, elles les ont tuées raide²⁰².

Suggestions pour servir : Visez au moins 15 ml (1 c. à soupe) par jour. Utilisez du curcuma véritable au lieu de la poudre de cari, laquelle ne contient pas suffisamment de cette épice pour être active physiologiquement. Ajoutez environ 5 ml (1 c. à thé) de curcuma à vos plats de haricots favoris, à vos sauces à salade, à vos caris, sans oublier d'en saupoudrer sur vos légumes-crucifères – il est particulièrement bon sur le chou-fleur, ce que vous savez déjà si vous êtes un adepte de la cuisine indienne. Combinez-le à la cannelle, au cumin et à d'autres épices pour en enduire le poulet ou le poisson. Mélangez votre propre trempette pour légumes-crucifères en utilisant le yogourt grec épicé au curcuma, du jus de citron et une pincée d'oignon émincé séché et de poudre d'ail, et même un peu de sauce au raifort pour la cuisson. Le curcuma lui donnera une belle couleur jaune. Ajoutez à ce mélange un peu de chutney pour obtenir une délicieuse sauce pour la viande, le poulet ou le poisson.



Saumon sauvage d'Alaska

Comme d'autres poissons gras d'eau froide, le saumon est riche en acides gras oméga-3 anti-inflammatoires. Les oméga-3 stimulent la fonction du foie afin de brûler les graisses et de détoxifier le corps ; ils remettent les neurotransmetteurs du cerveau régulateurs

d'appétit à des niveaux sains et renforcent les membranes cellulaires, tout en optimisant la fonction cellulaire de manière à ce que les cellules continuent à rejeter les déchets et à laisser entrer les nutriments. Ils ont aussi un effet de protection, voire de guérison, sur le cerveau. Des études ont découvert que les enfants présentant des troubles d'apprentissage et de comportement montrent une amélioration après avoir reçu un supplément d'huile de poisson²⁰³. Des études menées sur les animaux ont suggéré que les oméga-3 pourraient également aider à prévenir les troubles neurologiques telles les maladies de Parkinson et d'Alzheimer. Je recommande plus particulièrement le saumon sauvage de l'Alaska, parce qu'il contient moins de polluants que les autres genres de saumon. Règle générale, le saumon en conserve est du saumon sauvage.

D'autres choix de poissons sans danger et écologiques : les sardines du Pacifique, le thon pâle, la truite arc-en-ciel ; les anchois du Nord, du Japon ou d'Europe ; et le flétan. Si vous n'aimez pas le poisson, choisissez d'autres aliments riches en oméga-3 comme les noix, les graines de chia, l'huile de périlla ou les graines de lin. (Véritable mine d'oméga-3, la graine de lin est une riche source d'acide alpha linoléique. L'huile de graines de lin est plus concentrée en oméga-3.)

Suggestions pour servir : Visez un à deux repas de poissons gras par semaine, dont au moins un repas de saumon. Utilisez du saumon en conserve dans les salades (mêlé avec de la mayonnaise légère et des cornichons pour un goûter fabuleux) où encore des filets ou des darnes de saumon grillés, pochés ou cuits au four. Pensez à compléter avec des capsules de 2 à 4 g d'huile de poisson quotidiennement.



Les noix

Les noix sont votre meilleur choix de protéines à grignoter. Elles contiennent des quantités suffisantes d'acides gras oméga-3, un anti-inflammatoire naturel en raison de l'acide alpha linoléique, qui se transforme en oméga-3 dans le corps. Elles sont aussi riches en glutathion – en vérité, elles sont les seules de leur catégorie à contenir cet antioxydant vital.

Une étude en cours de l'USDA analyse le pouvoir que possède la noix de protéger les cellules nerveuses du cerveau dont le vieillissement entraîne la dégénérescence, et de maladies comme l'alzheimer et le parkinson, qui ont été associées à l'exposition aux CEM. Les noix ont un taux ORAC de 13541 par portion de 100 g (le taux des noix de pacane est plus élevé, et elles sont un bon substitut, mais il vous manquera les oméga-3), ce qui pourrait expliquer qu'elles contribuent à protéger le cœur.

Suggestions pour servir : Visez une bonne poignée de noix quotidiennement. Mélangez-les à vos salades favorites ; insérez une moitié de noix dans un pruneau pour un encas savoureux, ajoutez-les à vos sautés ou servez-vous-en pour faire des pestos (avec du persil, du parmesan, de l'huile d'olive et peut-être un peu de yogourt pour obtenir une sauce crémeuse, ou dans ma recette de pesto au romarin et aux noix, à la page 253).



Le yogourt

Une théorie expliquant les symptômes de l'électrosensibilité et la maladie des rayons veut qu'ils soient causés par la perte d'ions

calcium résultant de l'exposition aux CEM. Étant donné que ces ions font tenir les membranes ensemble, la cellule est plus vulnérable et risque de subir des dommages. Le docteur Andrew Goldsworthy, conférencier honorifique à l'Imperial College de Londres, fut le premier à déceler une similitude entre les symptômes de l'électrohypersensibilité et ceux de l'hypocalcémie, une réduction du taux normal de calcium dans le sang. Il a posé l'hypothèse que si quelqu'un avait déjà un faible taux de calcium dans le sang, l'exposition aux CEM, qui laisse filtrer le calcium des cellules, pourrait « les pousser à l'extrême limite »²⁰⁴. Le traitement : du calcium. Toutefois, pour être bien absorbé, le calcium doit être en équilibre avec le magnésium. Le rapport idéal devrait être d'au moins 1 : 1 ou même de 2 : 1 en faveur du magnésium.

Pour ce qui est du calcium, la nourriture est la meilleure source possible. J'aime le yogourt parce qu'il est facile à digérer, qu'il cause moins de réactions allergiques, que les personnes intolérantes au lactose peuvent en manger sans danger et qu'il contient des probiotiques – des bactéries bénéfiques –, une substance vitale pour les systèmes immunitaire et digestif. Le yogourt est aussi une source inattendue d'iode, ce qui peut contribuer au bon fonctionnement de la thyroïde. (Des études sur des animaux ont révélé que les radiations peuvent réduire les niveaux de l'hormone qui stimule la thyroïde.)

Suggestions pour servir : Mélangez vos fruits à ORAC élevé avec un yogourt biologique pour un bon déjeuner, de délicieux frappés ou de savoureux desserts. Le yogourt est une fabuleuse base pour les trempettes (pour accompagner vos légumes-crucifères et même les fraises fraîches), les vinaigrettes, les sauces et pour remplacer le lait dans vos recettes favorites. Mélangez avec des baies congelées (comme l'açaï, en vente dans les magasins d'aliments naturels) pour un goûter rafraîchissant.