



AUTOPHAGIE NATURELLE

Résumé de « la vie selon la science »

Consommer ses 5 aliments qui travaillent en synergie pour activer l'autophagie sans jeûner

Aliment n° 1 : La grenade avec les pépins pour ceux que leurs intestins les tolèrent – Une par jour.

Aliment n° 2 : L'huile d'Olive – extra vierge – pression à froid - elle doit obligatoirement picoter dans la gorge car cela prouve la présence en quantité suffisante d'OLEOCANTHAL*¹ - éviter de la chauffer. – 4 cuillères à soupe minimum par jour (salade, légumes, poissons, etc.)

Aliment n° 3 : Thé vert ou matcha – Eau à 75° à 80° maximum - ajouter un filet de jus de citron au autre agrumes (vitamines C) – boire 3 à 4 tasses par jour.

Aliment n° 4 : Germe de blé (contient de la spermiocytine = poliamine) – très important car régule l'autophagie – 4 cuillères à soupe par jour – saupoudrer dans une salade, des légumes, etc.

Aliment n° 5 : le café – torréfaction claire – privilégier le **ROBUSTA** – 2 à 4 tasses par jour maximum (sinon, provoque l'effet inverse recherché)

Le jeûne

Bien sûr que le jeûne reste une façon de faire du bien à ses organes ! Tout comme « nous », nos organes ont besoin de repos. Le jeûne est le meilleur moyen de proposer cela. Pratiquer un jeûne de 24h00 par semaine est déjà très bénéfique, et augmente les bénéfices de l'autophagie.

Il ne s'agit pas d'un jeûne « sec » ; boire de l'eau, des tisanes, et bouillon de légumes – l'hydratation est un élément à ne pas négliger, nous sommes constitués de 70% d'eau !

Pratique

Le matin :

Prendre le temps de se réveiller,

Prendre le temps de s'étirer,

Avant de manger quoique ce soit : boire 2 tasses de café NATURE – une au lever, et une après la toilette – ensuite vous pouvez prendre un petit déjeuner **SANS SUCRE**.

Au déjeuner et dîner : penser à parsemer 3 C à S de germes de blé (ou des flocons d'avoine) et 2 ou 3 C à S d'huile d'olive et si vous en avez, pensez à ajouter 4 ou 5 noix.

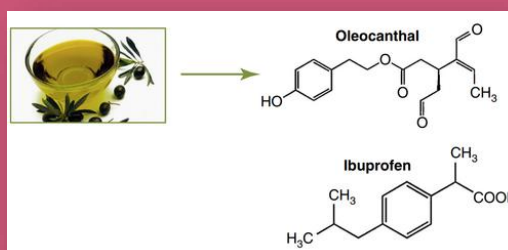
Entre les repas, buvez 2 à 3 tasses de thé vert ou matcha*2

PAS DE GRIGNOTAGE ENTRE LES REPAS

**1 L'oléocanthal est un polyphénol naturel présent dans l'huile d'olive extra vierge, responsable de la sensation piquante caractéristique en arrière-gorge. Il est reconnu pour ses puissantes propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et neuroprotectrices.*

Son mécanisme d'action inhibe les enzymes COX-1 et COX-2, ce qui lui confère une similarité fonctionnelle avec l'ibuprofène, sans en avoir les effets secondaires gastro-intestinaux. Des recherches suggèrent également son potentiel dans la prévention du cancer et des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, en réduisant l'agrégation des protéines bêta-amyloïdes et tau.

La concentration d'oléocanthal varie considérablement selon la variété d'olive, la date de récolte et le stockage ; les huiles de récolte précoce et non filtrées en contiennent généralement les quantités les plus élevées.



*2 Le **matcha** est une poudre très fine de thé vert moulu, issue de feuilles de *Camellia sinensis* cultivées à l'ombre pour enrichir leur teneur en chlorophylle et en acides aminés. Bien que ses racines remontent à la Chine sous les dynasties Sui et Tang, cette tradition s'est épanouie au Japon à partir du XIIe siècle, notamment grâce au moine Eisai qui l'a introduit pour ses vertus méditatives.



Contrairement aux thés infusés, le matcha se consomme entièrement sous forme de suspension dans l'eau, offrant une concentration nutritionnelle bien supérieure (jusqu'à 137 fois plus d'antioxydants que le thé vert classique). Il se décline en plusieurs grades : **cérémonial** (goût umami, vert profond, consommation pure), **premium** (légèrement plus amer, idéal pour les lattes) et **culinaire** (usage en pâtisserie et cuisine).

Préparation et Utilisation

La préparation traditionnelle nécessite un tamis, un bol (chawan), une cuillère en bambou (chashaku) et un fouet en bambou (chasen). On utilise de l'eau à **70-80°C** (jamais bouillante) pour éviter l'amertume excessive.

- **Usucha** : Thé léger et mousseux (1-2g de poudre pour 75ml d'eau).
- **Koicha** : Thé épais et intense (3-5g de poudre pour 40-50ml d'eau).
- **Matcha Latte** : Mélange de matcha et de lait (animal ou végétal), souvent servi glacé ou chaud.

Bienfaits

- Le matcha est réputé pour sa richesse en catéchines (antioxydants puissants), en L-théanine (favorisant la relaxation et la concentration sans somnolence) et en caféine (pour un boost d'énergie durable). Il contient également des vitamines A, C, E et K.

Sources :

L'autophagie : <https://www.youtube.com/watch?v=cAl7AOxAsl0&t=3352s>

Définitions : search.brave.com

En souhaitant vous avoir apporté l'éclairage attendu.

Lumineusement vôtre 😊