

En oubliant les plantes, la médecine a commis une erreur

Les normes nutritionnelles dans le domaine de l'alimentation sont calculées à partir d'estimation consensuelles des carences. Ainsi AJR (Apport Journalier Recommandé) de vitamine C de 90 à 110 mg/jour s'avère dans la réalité comme nettement insuffisant. De nombreuses situations nécessitent des apports accrus. Chez le fumeur, une seule cigarette peut consommer plus de 10 mg de la disponibilité journalière de cette vitamine qui ne se stocke pas dans l'organisme. Les besoins sont augmentés de manière importante chez les sportifs, de même au cours d'infections, de stress ou de fatigue physique et intellectuelle, mais aussi en période de refroidissements. L'apport suffisant en vitamine C est directement lié à la qualité et à la quantité des végétaux ingérée quotidiennement. Étant donné le degré de transformations de notre alimentation, notre organisme pourrait en être mieux pourvu. Notre grands-parents qui mangeaient beaucoup de produits frais et de proximité en consommaient nettement plus que nous et les hommes préhistoriques en avalaient jusqu'à 600 mg/jour ! (La nutrition préhistorique, Gilles Delluc).



Même chose pour le magnésium qui, abondant dans les végétaux intégraux (la chlorophylle contient du magnésium) manque dans ceux qui sont raffinés. Son apport minimal recommandé est de 350 mg. Le magnésium est consommé plus ou moins vite par l'organisme selon l'activité physique, le stress, la consommation d'alcool, de contraceptifs, d'antibiotiques ou de diurétiques. En Occident, les apports alimentaires en magnésium sont souvent en deçà des apports nutritionnels recommandés. En général, la carence en magnésium est difficile à diagnostiquer, car elle n'entraîne pas de symptômes évidents et la quantité de magnésium dans l'organisme est difficile à mesurer, même par une prise de sang (www.passeportsanté.net).

La vitamine C et le magnésium sont essentiels à la défense de notre organisme et au bon fonctionnement du système immunitaire. Le manque de nutriments protecteurs et régulateurs d'origine végétale et donc issus de plantes intégrales fait le lit des maladies, où notre système immunitaire est dépassé.

« En oubliant les plantes, la médecine a commis une erreur » nous dit le Dr Laurent Chevallier, nutritionniste et phytothérapeute. Selon lui et d'autres scientifiques, mourir de vieillesse va devenir de plus en plus rare. L'explosion des cas de diabète, d'obésité et de cancer diminue l'espérance de vie. 45% des français sont atteint de maladies chroniques.

Sans bien entendu penser guérir ces affections avec des plantes, les végétaux consommés en suffisance sous forme d'aliments, mais aussi sous forme de compléments (tisanes, extraits, jus etc.) contribuent indiscutablement à la prévention des maladies d'une civilisation en mal de ces... « racines ».

Quiz

Je suis une plante de moyenne altitude ; on peut me confondre par mes feuilles à une autre plante, la vérâtre qui elle est toxique ; je fleuris jaune seulement après 10-12 ans d'âge ; mes racines sont énormes et ma saveur très amère ; mes vertus apéritives sont reconnus mais ce que l'on sait moins : je suis un tonique antifatique et un antidépresseur IMAO.



Jacques Fontaine

La gentiane, Gentiana lutea