

## **Module 2**

### **LE BAIN DÉRIVATIF**

#### **et LE MIAM O FRUIT**

**Définition, origine naturelle chez les animaux et les humains**

**Redécouverte occidentale par Louis Kuhne**

**Pratique religieuse : moines en Europe, médecins du Moyen-Âge, religions issues de la Bible**

### **Fonctions**

**Activation du fascia**

**Élimination de l'état inflammatoire, que la température interne moyenne soit trop haute ou trop basse, au-dessus ou au-dessous de 36°6 C**

**Activation des 18 fonctions des graisses brunes**

### **Pratique du Bain dérivatif**

**La manière originelle, celle de tous les êtres vivants**

**L'eau et le gant de toilette**

**La poche froide**



## Sommaire

Le Bain dérivatif définition, différences avec le Bain de siège.  
Origine du Bain dérivatif, pratiques à travers les âges, religions. Pratique dans les hôpitaux.  
Fonctions du Bain dérivatif sur le fascia, l'état inflammatoire, les maladies.  
Pratique du Bain dérivatif, traditionnellement, aujourd'hui.

Atelier MIAM O FRUIT

## LE BAIN DÉRIVATIF

### Définition

#### **Une zone du corps très délimitée.**

C'est le rafraîchissement exclusif de la partie basse et étroite du périnée qui s'étend du bas du pubis à l'anus.

On peut dire que cela correspond au fond du slip, la partie étroite dans l'entrejambes.

On ne doit refroidir ni les fesses, ni la face interne des cuisses, l'ensemble du corps doit être au chaud. On ne s'assied pas sur un coussin ou un siège froid.

On ne se trouve pas pieds nus sur un carrelage froid, on ne doit avoir aucune sensation de froid dans aucune partie du corps à l'exception de cette partie étroite et limitée.

On ne peut pas le pratiquer nu, debout, dans sa douche, ni nu dans sa baignoire.

Le Bain dérivatif, au vu de notre mode de vie occidental qui maintient l'entrejambes au chaud à longueur de journée et de nuit, doit être pratiqué plusieurs heures chaque jour et en plus, le plus souvent, la nuit.

**Le bain dérivatif détend et fait vibrer le fascia, ce qui enclenche les 18 fonctions des graisses brunes.**

#### **Ne pas confondre avec le bain de siège ni avec la douche froide.**

Le bain de siège se pratique nu, assis dans une cuvette d'eau froide ou glacée, les fesses dans l'eau qui peut monter jusqu'au nombril. Il dure environ 7 minutes. On a en premier la *chair de poule*, ce qui montre clairement que le fascia se crispe, se contracte, afin d'appuyer sur les canaux sanguins et lymphatiques.

Puis on sent monter la chaleur interne.

Ce faisant, la circulation lymphatique et sanguine s'accélèrent, purgeant les organes et réchauffant rapidement l'intérieur, face au froid extérieur, ce qui évite de tomber en hypothermie.

**Le bain de siège -comme la douche froide- contracte le fascia, le bloque, il ne vibre plus. Les organes sont purgés.**

C'est une technique très intéressante, qui peut aider à débloquer un fascia trop inerte et qui réagira ensuite beaucoup mieux au Bain dérivatif.

Mais il tombe sous le sens que le Bain dérivatif ou la douche froide **ne peuvent pas être pratiqués** simultanément, autrement dit **l'un immédiatement après l'autre**, car alors les effets des deux pratiques s'annulent. Il doit se passer au moins une heure entre les deux.

Ainsi **ne pas mettre une poche froide en sortant d'une douche froide**. Attendre une heure.

## Origine du Bain dérivatif

### Dans la nature

Aux origines l'humanité vit sous les Tropiques, dans les régions de la planète riches en fruits et plantes comestibles. C'est en quelque sorte l'Éden, le Paradis.

La température ambiante va de 16 à 28 degrés Celsius, on dort les uns à côté des autres, les vêtements sont inexistant car inutiles, il ne fait ni trop froid ni trop chaud.

Les rares écarts de température sont bien tolérés par le corps.

L'alimentation est principalement végétale, on cueille, on ramasse, on plante des graines et des noyaux. De temps à autre on mange des escargots, de petites bêtes, des coquillages, la chasse et la pêche sont extrêmement limitées ou même inexistantes par l'absence de métal et de filets légers.

Oui on peut vivre dans une île entourée de poissons et ne pas pouvoir pêcher, c'est encore le cas dans quelques parties du monde.

La vie que je viens de décrire existe encore en partie en Papouasie, en Mélanésie, dans certains coins isolés des Philippines ou d'Afrique. J'ai vécu moi-même en certains de ces lieux.

Vivant nu à longueur de journée, marchant beaucoup faute de moyens de transport, absence de commerces alimentaires et de distribution d'eau potable, la transpiration du corps glisse jusqu'aux poils du pubis, humidifiant l'entrejambes. Cette humidité s'évapore lors de la marche et produit une fraîcheur qui élimine l'état inflammatoire et fait travailler le fascia ainsi que les 18 fonctions des graisses brunes.

Le corps fonctionne très bien et l'on peut vivre jusqu'à cent ans si l'on n'a pas d'accident grave. Car en ces lieux, il n'y a ni médecin, ni pharmacie, ni hôpital pour faire survivre les humains. Une partie de ma vie avec mes enfants a été très semblable à cela.

Mais si l'on se blesse dans ces pays, si l'on sent la fièvre monter, le réflexe est de se mettre de l'eau fraîche dans l'entrejambes aussi longtemps que nécessaire pour éliminer la fièvre.

Voilà pourquoi le Dr Taonoa, médecin-chef de l'hôpital de Rabaul en Papouasie me disait que chez les Papous -dont il était issu- on ne mourait pas du paludisme ou malaria.

Les Papous éliminaient cette maladie en quelques jours de Bains dérivatifs intensifs accompagnés d'une mono-diète de cresson cru qui poussait aux abords d'une grotte à l'eau très pure.

Je me suis rendue un jour sur les lieux avec le Dr Taonoa qui avait fait 4 années d'études de médecine à Sydney en Australie, 4 autres années en Grande-Bretagne plus une année sur les maladies tropicales en France.

### Chez ceux qui se définissent civilisés

Le Bain dérivatif existe depuis des milliers d'années, puisque dans la Bible existe l'injonction des **ablutions** accompagnées de prières.

Toutes les religions issues de la Bible incluent ces pratiques que les chrétiens ont transformées en *je me lave les mains* le 22 mai 1542 lors du Concile de Trente.

Mais on pratique toujours les **ablutions traditionnelles** qui ne sont autres que le Bain dérivatif dans les religions juive et musulmane.

Le seul défaut aujourd'hui est de les pratiquer trop rapidement.

Cette injonction est excellente car elle nous oblige à respecter notre corps en lui gardant une bonne santé.

En Occident les médecins du Moyen-Âge pratiquaient sur eux le Bain dérivatif, mais aussi les moines et bien des religieuses, en particulier en Allemagne, pour ce que certains écrits laissent entendre.

C'est Monsieur Louis Kuhne qui, en Allemagne, à l'instar du Dr Kneipp qui s'intéressait aux utilisations de l'eau, a redécouvert le Bain dérivatif en observant le comportement de sa petite chienne. Ses conférences ont fait l'objet de trois livres.

Monsieur Geffroy fondateur de La Vie Claire, puis Monsieur Raymond Dextreit en ont beaucoup parlé et ont écrit à ce sujet.

Mais aucune étude dite scientifique ne semblait soutenir cette pratique bien qu'elle eût sur la santé des effets indéniables et souvent spectaculaires.

Le Dr Adrian Vander est certainement celui qui en a le plus parlé dans son importante encyclopédie médicale publiée en 1957.

Ses 20 années en tant que directeur de sanatorium à Leipzig en Allemagne lui ont servi de véritable laboratoire expérimental.

### **Dans les hôpitaux.**

N'oublions pas que le froid dans l'entrejambes a toujours été pratiqué dans les hôpitaux pour faire tomber la fièvre chez les personnes déjà très médicalisées ou les personnes polytraumatisées.

Cela se pratique toujours aujourd'hui, on trouve des poches froides dans tous les hôpitaux et les cliniques du monde entier.

## **Fonctions du Bain dérivatif**

### **Activation du fascia**

Importance de nos 20 kilos de fascia, cet *ancien nouvel organe* si méprisé qui vient d'être élevé au rang d'organe fondamental !

**La première fonction du Bain dérivatif est d'activer le fascia.**

De le faire vibrer, autrement dit travailler.

Lorsque l'on vient de tuer, à la chasse, un animal sauvage et qu'on le dépèce aussitôt, on constate que tout l'intérieur du corps est en vibration.

Un chirurgien qui doit opérer un jeune enfant constate le même phénomène.

Par contre lorsque l'on opère un adulte malade, le plus souvent le fascia ne vibre pas car la personne est en état inflammatoire. C'est pourquoi longtemps bien des médecins souriaient lorsque je parlais de la vibration du fascia, me rétorquant qu'ils avaient assisté à bien des opérations et que rien ne vibrait sous leurs yeux.

Par bonheur l'émission d'ARTE nous a montré le contraire !

En activant le fascia l'effet mécanique direct est :

- Activation de l'intestin à un rythme normal, d'où suppression de la constipation et de la diarrhée.
- Absorption de tous les déchets du corps pour les renvoyer vers la sortie : acide lactique, cellules mortes par millions tous les jours, intrus (plombs reçus par les animaux sauvages chassés, fumées inhalées, produits toxiques inhalés ou corps étrangers reçus sous forme de blessure cutanée tels que terre, limaille, échardes, etc) Le Dr Still, américain créateur de l'ostéopathie disait , il y a 170 ans, que le fascia était la poubelle du corps et que si l'on voulait comprendre la maladie, il fallait d'abord comprendre le fonctionnement du fascia. Ce n'est que depuis 2018 que la Recherche occidentale s'intéresse au fascia ! Cette fonction inclut le nettoyage permanent des organes. Quand on fait le Bain dérivatif tous les jours toute l'année on n'a absolument pas besoin de toutes ces cures de détox qui fatiguent bien souvent plus qu'elles ne régénèrent. Attention à la mode détox !

**Avec le Bain dérivatif tous les jours les détox sont inutiles.**

- Réduction et élimination de l'état inflammatoire qui se manifeste par une température interne moyenne au-dessus ou au-dessous de 36°6 C : oui le froid dans l'entrejambes en activant les graisses brunes peut faire **remonter** la température interne moyenne si elle est trop basse tout comme il sait la faire **descendre** si elle est trop haute.
- Activation des 18 fonctions des graisses brunes et parmi elles, alimentation permanente des muscles et des os, réparation grâce aux cellules souches indifférenciées.
- Production de sérotonine antidépresseur naturel
- Activation et équilibrage du système immunitaire favorable aux personnes affaiblies en particulier VIH, mais aussi à toutes les maladies dites auto-immunes !
- Élimination des graisses excédentaires
- Nutrition des muscles chez les personnes trop maigres.

### **L'état inflammatoire**

Nous avons vu lors du Module 1 diverses causes de l'état inflammatoire :

- Port de vêtements
- Sédentarité : travail assis ou debout habillé
- Pesticides et additifs, conservateurs alimentaires.
- Cuisson des aliments
- Manque de mastication rendant la digestion longue et difficile
- Ingestion d'une trop grande quantité d'aliments
- Microbes et virus
- Stress négatif, soucis, problèmes familiaux ou au travail
- Accidents corporels : chute, blessure, cassure...

Nous avons vu aussi que l'état inflammatoire est le déclencheur des maladies dégénératives :

- Du cerveau : Alzheimer, Parkinson, schizophrénie, sénilité
- Diabète de type 2

- Cancers : déclenchement de l'angiogenèse
- Maladies cardiaques
- Sclérose en Plaques
- Obésité morbide
- Spondylarthrite Ankylosante
- Baisse de l'immunité (Si importante en cas de VIH)
- Etc
- 

**L'état inflammatoire est responsable du blocage des 18 fonctions des graisses brunes** et du fascia.

On comprend dès lors le déclenchement des maladies dégénératives.

Le Bain dérivatif doit être regardé comme l'outil majeur contre l'état inflammatoire.

**Sans le Bain dérivatif**, on aura beau supprimer la plupart des causes de l'état inflammatoire, **on n'obtiendra** des améliorations, mais **jamais la température interne moyenne de 36°6 C.**

Et chacun sait bien que la prise de médicaments ou de préparations anti-inflammatoires s'accompagne le plus souvent d'effets secondaires indésirables. Car ce n'est pas la manière naturelle de l'éliminer.

### **Parmi les 18 fonctions des graisses brunes**

#### **Parmi les 18 fonctions des graisses brunes**

Les vibrations du fascia n'ont pas pour seule fonction de réparer les tissus lésés comme le montre l'émission d'ARTE.

**Les vibrations permettent le travail mécanique du fascia : absorber, donner et transporter.**

#### **Le fascia doit être perméable et non poreux.**

Un fascia poreux est un fascia *incontinent* qui ne maîtrise pas ce qui le touche, il laisse filer au travers de sa paroi tout ce qui passe à l'extérieur comme à l'intérieur.

Prémonitoire, le Dr Kousmine écrivait que le plus grand danger pour le corps était la porosité des muqueuses. Elle parlait de toutes les muqueuses du corps et en particulier celles de la bouche et de l'intestin. Elle attribuait cette porosité au manque de bonnes huiles dans les membranes cellulaires. Point de vue qui est assez largement partagé aujourd'hui, en particulier s'agissant de notre cerveau.

**Donc un fascia poreux n'a aucune maîtrise de ce qui le traverse.**

#### **Un fascia perméable a la maîtrise de ce qu'il donne et reçoit ou absorbe.**

Un fascia perméable est capable d'absorber tous les déchets qu'il rencontre pour les confier aux graisses brunes qui les renvoient vers la sortie.

Il est aussi capable de donner, de distribuer les nutriments nécessaires aux muscles, aux organes, aux os, à tout l'organisme ainsi que les cellules souches réparatrices apportées par les graisses brunes.

Sa capacité d'absorption lui permet de nettoyer les organes dont le cerveau si important, les muscles, les os mais aussi le sang puisqu'il entoure tous les vaisseaux sanguins y compris les capillaires du cerveau.

C'est donc la vibration du fascia qui permet le **nettoyage du cerveau**, nous protégeant ainsi de maladies dégénératives habituellement attribuées à l'âge.

La Recherche au Canada a montré le travail du fascia sur les capillaires du cerveau opérant un nettoyage du sang. Ce phénomène observé en phase de sommeil profond par IRMF a été souligné comme étant un facteur de bonne santé du cerveau.

### **Il y a beaucoup d'intelligence dans tout le corps et en particulier dans le fascia.**

Voilà pourquoi nos pensées, nos émotions, notre psychisme jouent un rôle important sur notre corps et vice-versa.

C'est un jeu d'échanges réciproques permanent sans que l'un ne prévale jamais complètement sur l'autre, ce qui se nomme l'équilibre.

Toute domination de l'un sur l'autre entraîne des dysfonctionnements.

C'est exactement comme dans un *couple* en mécanique, deux forces contraires qui maintiennent l'équilibre.

Comme nous sur terre, entre pesanteur et attraction céleste ou astrale.

Ce qui nous permet de nous lever et de marcher sans être plaqués au sol ni nous envoler !

### **Le fascia transporte.**

Ses contractions permettent à la lymphe des canaux lymphatiques qu'il protège de circuler librement dans le corps.

Les graisses brunes qui se trouvent dans la lymphe, visibles au PET SCAN sous la forme de taches brunes, sont donc elles aussi propulsées dans les moindres recoins de notre corps. Elles apportent nutriments et cellules souches réparatrices.

### **Cela doit être permanent toute la vie.**

D'où l'importance de manger de manière à ce que le corps fabrique des graisses brunes, et l'importance de pratiquer le Bain dérivatif tous les jours toute la vie afin d'assurer ce travail de maintenance de l'organisme en parfait état de fonctionnement, comme le font les animaux sauvages et tous les oiseaux.

### **C'est le fascia qui nous donne notre forme morphologique.**

Si l'on ôte nos os, nos muscles et nos organes en rigidifiant le fascia, notre silhouette est inchangée.

Car il contient nos graisses et en particulier les graisses excédentaires.

En le faisant vibrer et donc travailler, nous permettons à ces graisses excédentaires de se diriger vers la sortie via le fascia qui les absorbe et les renvoie vers le colon.

### **Et notre silhouette redevient harmonieuse.**

D'où en début de pratique du Bain dérivatif, des selles plus abondantes.

### **C'est le fascia qui nous tient debout comme les fils d'une marionnette.**

Un fascia bien nourri et maintenu en bon fonctionnement grâce au Bain dérivatif évite l'affaiblissement, l'avachissement du corps, facilite tous les **mouvements et la souplesse** du corps. Ce n'est donc pas l'âge qui nous ramollit, qui rend difficiles les bonnes postures.

Dans le film d'ARTE il est beaucoup insisté sur le sport.

C'est très gentil et sympathique.

Mais des parents de jeunes enfants qui travaillent pour faire vivre tout le monde n'ont guère le loisir de sauter à la corde ou aller courir plusieurs fois par semaine.

Au lieu de cela il y a le linge à laver, à étendre, ramasser et plier, les courses à faire, la cuisine et tous les rangements, les repas et aussi dormir. Sans compter le ménage et les devoirs et les loisirs des enfants.

**Or, le travail fait sur le fascia à partir du sport est un peu inférieur à celui fait par le Bain dérivatif.**

On peut donc mettre des poches froides dans son slip absolument tout le temps que l'on est chez soi et ainsi se maintenir en excellente forme malgré les très nombreuses occupations familiales.

## Pratique du Bain dérivatif

### La méthode traditionnelle

Nous avons vu que la méthode la plus naturelle consiste à vivre nu dans un pays tempéré chaud, ce qui est devenu impossible en dehors des lieux naturistes.

Que le complément à cette nudité est de s'accroupir chaque pied posé sur une pierre de la rivière et mettre de l'eau fraîche dans l'entrejambes.

Dans nos maisons, il y a la possibilité du bidet ou de la cuvette garnie d'une planche sur laquelle on s'assied.

Ou la petite cuvette que l'on pose dans la lunette des toilettes.

Le problème est que c'est long car il faut en faire beaucoup, que cela mobilise les toilettes ce qui n'est pas très commode en famille.

Mais il y a d'autres inconvénients à la chose !

- Irritation par le chlore de l'eau
- Hygiène parfois pas très bonne avec l'entretien de la cuvette, de la planche, du gant de toilette ou pire de l'éponge
- Eau trop froide ou au contraire qui se réchauffe trop vite et qu'il faut donc changer plusieurs fois
- Temps très long tous les jours, tout le monde ne le peut pas
- **Agitation trop brutale du fascia** si l'eau est très froide ou à cause de la friction ce qui peut entraîner l'expulsion ou le décrochement des diverses prothèses mises dans le corps : stents, pivots, amalgames dentaires, clous, plaques, vis, filet, prothèses diverses. Toutes éjections ou déstabilisation de matériels qui ne peuvent pas se produire lorsque l'on utilise des poches froides bien enveloppées qui reproduisent le même type de froid que celui ressenti lorsque l'on marche nu quand il fait chaud.

### **La méthode poches froides**

C'est de loin **la plus commode et la meilleure.**

Elle reproduit au mieux les effets de la vie naturelle.

Aujourd'hui, la meilleure poche froide est la plus étroite, la plus fine et celle qui garde le froid le plus longtemps.

C'est aussi celle dont la température ne descend pas plus bas que moins 5 degrés. Ainsi il est impossible de se brûler.

Son contenu n'est pas un gel (lui descend à moins 20) mais une sorte de neige.

Il faut l'utiliser absolument **tout le temps que l'on est chez soi.**

Plus on s'en sert et mieux on se porte.

La nouvelle petite merveille se nomme 36°6

Et coûte beaucoup moins cher que tout ce qui existe autour !

Elle est de fabrication française. En plastique de qualité chirurgicale, elle est très facile à maintenir propre et hygiénique.

Elle s'accompagne d'une enveloppe en microfibre de coton qui se clipse au fond du slip très facile à laver, et qui sèche rapidement.

Un sac isotherme permet de l'isoler dans le congélateur ou le freezer. Ce sac isotherme permet aussi d'en emporter au bureau dans son sac.

Un pack comprend :

4 poches de neige

1 jolie enveloppe en microfibre de coton

1 sac isotherme

1 notice d'emploi

### **Posologie**

L'expérience nous montre qu'il n'y a qu'une réponse : **tout le temps que l'on est chez soi, le jour et la nuit.**

La nuit seule ne suffit pas car la nuit le corps travaille au ralenti.

On peut utiliser une bouteille d'eau congelée très bien enveloppée, la microfibre étant le plus pratique.

Il faut absolument sortir du comptage des heures.

C'est TOUT le temps que l'on est chez soi.

Le comptage des heures ne signifie rien qui puisse être appliqué à tout le monde.

Trois heures pour un enfant de 5 ans c'est comme 18 heures pour une personne de 60 ans qui a 20 kilos de trop.

A lire

*La Nouvelle Science de Guérir* de Louis Kuhne (occasions sur le web)

*Le Bain dérivatif* éditions du Rocher 2018 F.G.

# ATELIERS PRATIQUES

## Miam-Ô-Fruit

La pratique traditionnelle, universelle, des Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 fait partie de ces pratiques que l'on observe depuis longtemps. Ce n'est que depuis deux décennies que, grâce aux études d'Harvard, du Dr Jean Marie Bourre responsable de travaux sur l'alimentation du cerveau à l'INSERM de Paris, aux travaux du Dr Jean Minaberry endocrinologue à Bordeaux, du Dr Lylian Le Goff à Lorient, puis du Dr William Li aux USA, que l'on commence à comprendre pourquoi les graisses brunes apportées par cette alimentation peuvent régénérer l'organisme, le réparer.

Le Miam-Ô-Fruit est **un repas à part entière**. Il remplace un des deux repas principaux. Il peut être consommé matin, midi ou soir. Les personnes qui pratiquent la chronobiologie le prennent le soir. Certaines personnes le prennent le matin au réveil, d'autres à la place du repas de midi. Mais ce n'est ni un **petit** déjeuner, ni un goûter et encore moins un dessert.

Sa composition est très précise, les quantités doivent être respectées.

Nous allons donc étudier mieux certains de ses composants.

Lors d'un atelier sur ce sujet, il conviendra de donner la recette précise à chaque participant en expliquant bien l'intérêt de chaque élément.

### Les ingrédients :

- Une **demi-banane** soit un morceau d'environ 7/8 cm de longueur. La Banane doit être écrasée jusqu'à devenir mousseuse et très fluide. Elle doit changer de couleur et d'odeur. Elle doit absolument être oxydée. Il est donc possible de l'écraser la veille au soir pour le lendemain. Notons que **les personnes allergiques au latex** de la banane remplacent cette dernière par des **abricots secs** trempés et broyés, dans un volume équivalent à la demi-banane écrasée.
- **Deux cuillerées à soupe** d'huile de **colza** crue, bio. Sachant qu'il s'agit de cuiller à soupe moderne, d'une contenance de 10ml, soit 20ml en tout. Certaines personnes pourront utiliser un flacon doseur, ou une mesurette spéciale étalonnée, pour doser le café. À défaut d'huile de colza, on remplacera par une cuillerée à soupe d'huile de lin plus une d'huile de sésame, ou bien deux cuillerées à soupe d'huile de chanvre. La moins chère et aussi efficace est l'huile de colza.
- Deux cuillerées à café de **jus de citron frais**.
- **Deux cuillerées à soupe** (cuiller de 10ml) d'un **mélange à parité** des graines de **sésame et de lin, déjà fraîchement broyées et arasées au couteau**. Attention, car le volume des graines triple à la mouture.
- Une cuillerée à soupe d'un mélange de trois autres graines, **déjà fraîchement moulues et arasées** au couteau. Par exemple, avec une amande, une noisette et un cerneau de noix, on obtient une cuillerée à soupe rase de graines moulues. C'est donc très économique.
- **Les fruits** : au minimum trois sortes de fruits différents, mais plus il y a de fruits différents mieux c'est. **La plus grande variété possible** est le mieux. Car plus il y a de fruits différents, mieux, par une cascade de réactions anti-oxydantes, on profite des fruits. Le Pr Luc Montagnier (Prix Nobel 2008) l'indique dans *Les Combats de la Vie*. Il ne faut pas hésiter à mettre dix fruits différents.
- 
- 

### Voyons en détail

**La banane.** Le bananier est une sorte de grosse herbe géante, comme le poireau. Pierre Loti parlait de poireaux géants. Il produit un régime de bananes et meurt. On le coupe à la base et il repousse. Les bananes sauvages ont des graines.

La Banane est **un des fruits les plus nutritifs** et les plus énergétiques. Elle peut être consommée par les bébés dès l'âge de trois mois (farine de banane) et jusqu'au bout de la vie.

Ci-dessous vous trouvez un tableau qui vous montre sa richesse en nutriments.

Cependant ces analyses ne montrent pas assez clairement l'importance des protéines végétales de la **banane oxygénée** : soit écrasée, liquéfiée à la fourchette, soit **séchée au soleil** (en maori : pierre). Attention, la banane déshydratée au déshydrateur n'a pas toutes les qualités nutritives de la banane séchée au soleil. Car il ne s'agit pas de la même évolution.

La banane **déshydratée est molle**. Elle a gardé tous ses **amidons** et perdu son eau.

**La banane séchée** au soleil a aussi perdu son eau, mais elle est devenue **très ferme**, et elle a transformé ses amidons en excellentes **protéines végétales**. (Pour cette transformation des amidons en protéines végétales, référez-vous au croquis que je vous en ai déjà donné). Et elle s'est gorgée d'UV.

C'est **l'aliment des sportifs**.

Elle contient 20% de glucides, deux fois plus que les autres fruits. C'est pourquoi on ne met qu'une demi-banane dans le Miam-Ô-Fruit, c'est pourquoi aussi elle doit être accompagnée d'huile, comme tous les fruits. L'huile la transforme en sucre lent.

**Rappel** : un fruit naturel, sauvage, a peu de chair et un très gros noyau ou de très gros pépins. A l'origine, un fruit se mangeait avec sa graine et l'huile contenue dans la graine. Mais attention, les noyaux et graines des fruits que nous achetons aujourd'hui sont toxiques.

Elle est facile à trouver et à consommer. Elle est anti-oxydante.

Elle est bénéfique en cas de surpoids et de diabète, car elle permet de rassasier en équilibrant le sucre, en particulier dans le Miam-Ô-Fruit.

La présence importante de potassium permet de faire baisser la pression artérielle.

Ses seules **contre-indications** sont l'**insuffisance rénale** et l'**intolérance au latex**.

La présence de magnésium est intéressante contre la spasmophilie.

Les fibres telles que la **pectine**, très douce pour l'intestin, régulent le transit. Ce sont des **prébiotiques** qui aident à la réparation de l'intestin.

Ses pigments jaune clair, les ovonoïdes, sont des **antioxydants, anti-âge**.

Elle est bonne pour notre **immunité**. Sa **vitamine B9** est intéressante dans la prévention des **maladies cardiovasculaires**.

Elle contient du **Tryptophane, précurseur de la sérotonine**, hormone du bien-être, antistress naturel. Elle régule donc notre humeur. Cette hormone ordonne au corps de se détendre.

**La Banane (plantain** en particulier) produit un **mucus** qui **protège la paroi intestinale**. La banane est intéressante dans la protection de l'intestin et du colon contre les cancers.

La banane contient plusieurs **vitamines du groupe B** importantes pour notre **peau** et pour notre **cerveau**.

La banane a un effet anti-acidité et **prévient les ulcères d'estomac**.

**Ses glucides** qui sont des sucres lents **améliorent la sensibilité des cellules à l'insuline**, en régulant la glycémie. Comme nous l'avons dit précédemment, elle est **intéressante pour les diabétiques**.

Elle contient du **bêta-carotène, précurseur de vitamine A**, excellente pour **la peau, la croissance des os, des dents, protège des infections**.

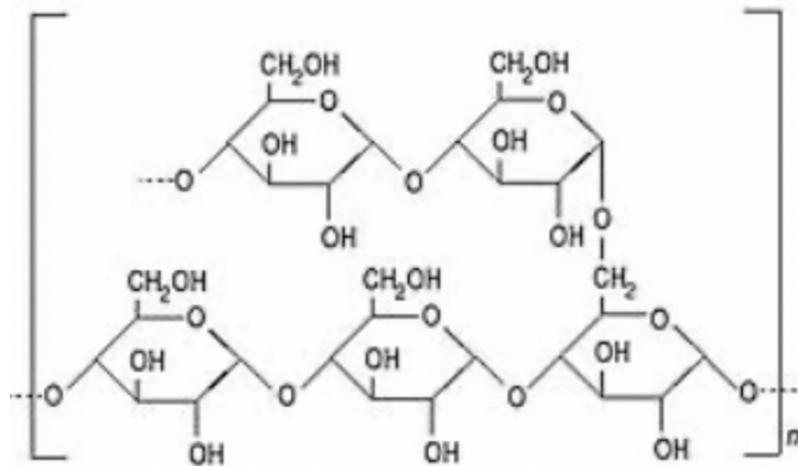
### **Pourquoi l'écraser et l'oxygéner ?**

Nous avons vu que la banane séchée au soleil, et donc exposée, sans sa peau, au soleil et à l'air, voit ses amidons – en s'enrichissant en oxygène et azote, se transformer en protéines végétales.

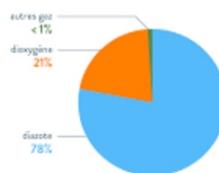
## Banane oxydée

Pour visualiser le **passage des amidons** de la banane **aux protéines végétales en utilisant l'oxygène (O) et l'azote (N) de l'air** quand on écrase la banane à la fourchette.

### Amidon



La composition de l'air



La **composition** de l'air. L'air est un mélange gazeux, il est composé majoritairement : de diazote (78 %) dont la formule **chimique** est  $N_2$  ; de dioxygène (21 %) dont la formule **chimique** est  $O_2$ .



<b>NUTRIMENT S</b>	<b>BANANE, PULPE, CRUE : TENEUR POUR 100 G</b>	<b>FRUITS : MOYENNE DES ALIMENTS</b>
<b>Protéines</b>	<b>0,98 g</b>	<b>1,0 g</b>
<b>Glucides</b>	<b>19,6 g</b>	<b>16,9 g</b>
- dont sucres	14,8 g	14,6 g
- dont amidon	2,1 g	0,3 g
<b>Fibres alimentaires</b>	<b>1,9 g</b>	<b>3 g</b>
<b>Lipides</b>	<b>0,25 g</b>	<b>0,5 g</b>
- dont cholestérol	0,0 mg	0,1 mg
- dont acides gras saturés	0,099 g	0,2 g
- dont acides gras monoinsaturés	0,035 g	0,1 g
- dont acides gras polyinsaturés	0,078 g	0,1 g
<b>Eau</b>	<b>75,8 g</b>	<b>77 g</b>

Fibres	1,4 g	-
Acides organiques	0,46 g	
Sel	0,0 g	
Calcium	5,34 mg	0,66 %
Cuivre	0,041 mg	4,1 %
Fer	0,099 mg	0,7 %
Magnésium	6,47 mg	1,7 %
Manganèse	0,036 mg	1,8 %
Potassium	119 mg	5,95 %
Phosphore	14,4 mg	2 %
Zinc	0,031 mg	0,31

## Apports nutritionnels moyens

Teneurs aux 100 g	Apports Pomme pulpe et peau crue	% de couverture des apports de référence (AR)* = 1 portion
Apport énergétique	217,4 kJ / 52 kcal***	2,6 %
Eau	85,4 g	
Protéines	0,25 g	0,5 %
Matières grasses	0,25 g	0,35 %
Dont acides gras saturés	0,052 g	-
Glucides	11,6 g	4,46 %
dont sucres	9,35 g	10,38 %
Fibres	1,4 g	-

Equivalent Vitamine A*	3,57 ug (sous forme de bêta-carotène : 21,4 ug )	0,44 %
Vitamine E	0,37 mg	3,08 %
Vitamine K1	4,3 ug	%
Vitamine C	6,25 mg	7,8 %
Vitamine B1	0,016 mg	1,45 %
Vitamine B2	0,019 mg	1,35 %
Vitamine B3 ou PP	0,091 mg	0,56 %
Vitamine B5	0,079 mg	1,3 %
Vitamine B6	0,048 mg	3,4 %
Vitamine B9	6 ug	3 %
Polyphénols totaux	56,35 mg	

Polyphénols totaux	56,35 mg	
- Flavonoïdes	37,34 mg	
- Acides Phénoliques	19,01mg	

Sources :

- Pour les valeurs nutritionnelles : Table de composition Ciqual 2017 : <https://ciqual.anses.fr/> - l'équivalent Vitamine A correspond à la division de la teneur en Béta-carotène par 6. Ces valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

L'étiquetage de la teneur en sodium d'un aliment est traduite en sel pour une meilleure compréhension du consommateur : cette teneur s'obtient en multipliant l'apport en sodium par 2,5.

\* Apports de référence et valeurs nutritionnelles définis dans le cadre de l'étiquetage nutritionnel pour un adulte type avec un apport calorique de 2000 kcal/jour. Ces apports peuvent varier selon l'âge, le sexe, la situation physiologique et la pratique sportive.

## L'Huile de colza.

L'huile de colza -dite aussi huile de canola- est l'huile obtenue en pressant les graines de colza.

Riche en vitamine E, oméga 3, 6, 9, elle est très importante pour le cerveau, le système nerveux et le cœur. C'est un antistress, antiviellissement. Son rapport oméga6 /sur oméga3 est inférieur à 2. (Pour mémoire, il doit toujours être inférieur à 4.)

**L'huile de colza** : participe à la construction des membranes cellulaires (60%), fait baisser le mauvais cholestérol, stimule le cerveau, protège les artères et les veines, prévient les problèmes cardiovasculaires, est anti-oxydante, réduit les risques d'AVC, limite la montée du taux de glucose après le repas, prévient Alzheimer et les troubles cognitifs (mémoire, attention, concentration), prévient le cancer de la prostate, prévient l'artériosclérose et le durcissement des artères et donc les thromboses. Elle agit en prévention du diabète et du vieillissement cutané.

Composé	Famille d'acide gras	Teneur pour 100g
<a href="#">Acide alpha-linolénique</a> (poly-insaturé)	$\omega$ -3	9,137 g
<a href="#">Acide arachidique</a> (saturé)		0,65 g
<a href="#">Acide béhénique</a> (saturé)		0,33 g
<a href="#">Acide érucastique</a> (mono-insaturé)	$\omega$ -9	1,317 g
<a href="#">Acide lignocérique</a> (saturé)		0,2 g
<a href="#">Acide linoléique</a> (poly-insaturé)	$\omega$ -6	19,005 g
<a href="#">Acide oléique</a> (mono-insaturé)	$\omega$ -9	61,744 g
<a href="#">Acide palmitique</a> (saturé)		4,298 g
<a href="#">Acide palmitoléique</a> (mono-insaturé)	$\omega$ -7	0,214 g
<a href="#">Acide stéarique</a> (saturé)		2,087 g
<a href="#">Acides gras trans</a>		2,3135
Total acides gras mono-insaturés		63,276 g
Total acides gras poly-insaturés		28,142 g
Total acides gras saturés		7,365 g
<a href="#">Vitamine E</a>		45,8 mg

Composé	Famille d'acide gras	Teneur pour 100g
<a href="#">Vitamine K</a>		71,3 µg

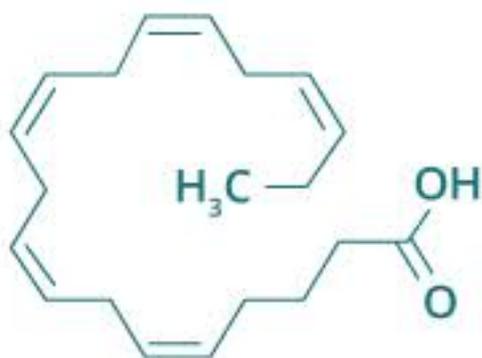
Pour 100 grammes d'huile de colza on a :

- 7 g d'acides gras saturés (palmitique, stéarique)
- 61 g d'acides gras monoinsaturés (oléique, gadoléique)
- 32 g d'acides gras polyinsaturés dont :
  - 11 g d'[acide alpha-linolénique](#) de la catégorie [oméga-3](#)
  - 21 g d'[acide linoléique](#) de la catégorie [oméga-6](#)
  - Rapport calculé oméga-6/oméga-3 = 1,91

L'huile de colza est parfaitement équilibrée pour les êtes humains. Avec les deux cuillérées à soupe de 10 ml chacune, nous couvrons nos besoins en oméga3 pour 24 heures. Ce sont nos oméga3 les moins chers et absolument aussi efficaces que ceux de l'huile de lin.

**Attention** : on dit beaucoup de mal de l'huile de colza car elle se vend bien plus cher pour faire rouler les voitures que pour alimenter la population. Il ne faut pas se laisser prendre à toutes les argumentations fallacieuses que l'on trouve sur Internet. Il n'est donc pas nécessaire de préparer son Miam-Ô-Fruit avec des huiles chères comme lin ou chanvre.

En France, HUILOREINE, VIGEAN sont de bonnes marques. Mais il existe de petits producteurs un peu partout qui font une très bonne huile de colza.

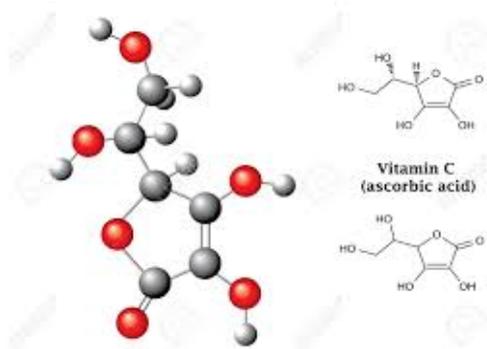


Acide eicosapentaénoïque

Formule d'un oméga3

# Le jus de citron

Le jus de citron, **2 cuillerées à café** contiennent l'acide ascorbique ou vitamine C



C'est l'antioxydant puissant qui s'ajoute à la vitamine C des divers fruits. Le Miam-Ô-Fruit est un concentré de vitamine C.

## 8 bienfaits de la vitamine C sur la santé et la beauté

- 1- Renforce le système immunitaire. ...
- 2- C'est un puissant antioxydant. ...
- 3- Contribue à la cicatrisation des plaies et des fractures. ...
- 4- Maintient les vaisseaux sanguins en bonne santé ...
- 5- Améliore l'humeur. ...
- 6- Favorise la perte de poids. ...
- 7- Favorise la santé de la peau, des cheveux et des ongles.

La vitamine C **aide à fixer le cuivre, le calcium et le fer**. C'est un puissant antiviellissement, antifatigue, **antiviral** et antimicrobien.

C'est un **détoxifiant** qui piège les métaux lourds.

Elle rend le potassium **alcalinisant**. L'acide citrique **aide à digérer** les aliments. C'est un anti-fermentation intestinal. Il **prévient la formation des calculs rénaux et biliaires**.

C'est aussi un diurétique.

**Notons bien** : lorsque le jus de citron est bien mélangé à la banane écrasée, à l'huile et aux graines moulues finement, **on ne doit pas percevoir son goût acide** qui n'a rien à voir avec l'acidité PH du corps.

**Attention** : On ne prépare jamais un jus de citron collectif à partager, car on perdrait tout le bénéfice de la vitamine C. En faisant un jus collectif, on mélange fibres solubles et vitamine C. Or **pour être bio-assimilable, la vitamine C doit se trouver en présence exacte des fibres solubles avec lesquelles elle a grandi dans le citron**. Ces fibres vont produire, au niveau de l'intestin grêle, des enzymes qui vont permettre à la vitamine C d'être assimilable. Dans un jus collectif, elles se mélangent et l'opération devient impossible.

Bien évidemment, les petites bouteilles de jus de citron, même bio, n'ont aucune valeur en matière de vitamine C ! Elles sont à proscrire. Qu'il s'agisse de jus collectif ou de bouteille toute prête, dans les deux cas non seulement on ne profite pas de la vitamine C, mais on abîme pour rien l'émail de ses dents, seule l'acidité corrosive est en jeu.

**Conclusion** : on presse le citron directement au-dessus de l'assiette de chacun.