

Complémenter le malade pour le rebooster

Il existe aussi des compléments alimentaires qui peuvent aider un malade à ne pas être dénutri lors d'un long séjour à l'hôpital. Il faut, bien évidemment, toujours demander l'avis d'un thérapeute car selon le type de maladie, certaines restrictions doivent être observées.

Mais si vous ne deviez proposer au malade que deux compléments, voici ceux que je privilégierais.

La citrulline : On trouve la citrulline principalement dans la peau de la pastèque et, à plus faibles doses, dans celles des concombres et du melon. Elle stimule la synthèse protéique musculaire, c'est-à-dire qu'elle **augmente les protéines des muscles et leur tonicité**. Elle semble particulièrement indiquée aux malades alités pendant longtemps, ou aux personnes âgées qui sont souvent dans des situations de fragilité musculaire. En outre, elle détoxifie l'organisme en nettoyant le foie et en éliminant les excès d'ammoniaque.

Le jus d'herbe d'orge : je laisse la parole à Michel Dogna (voir article suivant) pour vous parler de ce complément alimentaire qui fait maigrir les gros et grossir les maigres. S'il ne devait y avoir qu'un seul complément alimentaire utile pour tous les patients piégés dans leur lit d'hôpital, ce serait sans doute celui là

Portez-vous mieux.

LE JUS D'HERBE D'ORGE

Dans les années 1950, une étude menée par le Docteur Hagiwara sur près de 200 plantes, révéla que l'herbe d'orge était la plus complète et la plus diversifiée. A l'état de jeunes pousses, lorsqu'elle est encore en pleine croissance, la plante contient la plus **forte concentration en phyto-nutriments : une centaine d'entre eux a été recensée, dont des enzymes, des vitamines, des minéraux, des caroténoïdes, de la chlorophylle...**

De son côté, le Docteur Schnabel a estimé que **1 kg d'herbe d'orge fraîche est l'équivalent en valeur nutritionnelle globale de 22 kg de légumes ordinaires courants.**

Ann Wigmore était une américaine de 75 ans qui utilisait le jus d'herbe d'orge depuis une trentaine d'années. Sa santé à l'époque s'était tellement transformée en quelques semaines qu'elle avait eu l'idée de distribuer ce jus à des personnes

alitées et à des personnes âgées de son voisinage pour expérimentation. Les résultats dépassèrent toute attente. En quelques semaines, les personnes alitées furent en état de quitter leur lit et les autres devinrent plus actives qu'elles ne l'avaient été depuis des années. Depuis, Ann Wigmore a créé la Fondation Hippocrate ainsi que l'Institut Ann Wigmore qui diffusent l'usage thérapeutique des graines germées et des jus d'herbe d'orge.

Il y a quelques années, sur la demande du Premier Ministre de l'Inde, Morarji Desai, Ann Wigmore, en collaboration avec le Dr. Datey, se rendit dans des camps sanitaires indiens et distribua de l'herbe d'orge à des centaines d'hommes, de femmes et d'enfants malades souffrant de malnutrition. **Des dizaines d'articles furent publiés faisant état de pourcentage incroyable de guérison obtenues. Mais il n'y eut jamais d'écho en France.**

Résultats des études en laboratoire

Le jus d'orge verte peut augmenter la sécrétion des hormones de croissance chez les rats. (ce qui pourrait expliquer pourquoi le «jus vert» est excellent pour les enfants.)

Le jus d'orge verte est un antioxydant puissant qui peut protéger nos cellules des dommages infligés par les radicaux libres. On lui attribue également des propriétés antivirales et inhibitrices des tumeurs (c.-à-d. peut combattre les virus et le cancer).

Lorsqu'on a ajouté le jus d'orge verte à l'alimentation de souris, leur croissance a été plus rapide et leur niveau d'énergie plus grand que celui d'un groupe témoin de souris recevant la même alimentation, mais sans jus vert.

Les souris à qui on a administré du jus d'orge verte avaient des niveaux de cholestérol moins élevés que celui de souris recevant la même alimentation, mais sans le jus. On a conclu que l'herbe d'orge en jus aide à prévenir l'absorption du cholestérol par les intestins et aurait un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

On a trouvé dans l'orge verte plusieurs substances qui ont une activité anti-inflammatoire (sans aucun effet secondaire).

Le jus d'orge verte a soulagé ou contribué à guérir plusieurs types de maladies de la peau dans des études menées par des médecins avec des patients hospitalisés.

Dans des expériences avec des souris, le jus d'orge verte a eu des effets thérapeutiques sur des ulcères d'estomac.

L'orge verte est efficace dans le traitement de la pancréatite.

Une protection et un nettoyage général

- Un effet anti-pollution

Inclus dans le régime alimentaire, il apparaît que 25 ml de jus d'herbe prémunit contre l'ensemble de la pollution, grâce à quelques enzymes particulièrement efficaces qui stimulent le système immunitaire. Il s'agit de la SOD, la protéase, l'amylase et la catalase.

- Un effet dépuratif du sang

Le jus d'herbe d'orge purifie le sang en digérant les toxines cellulaires par un apport de bio flavonoïdes, d'acides aminés et d'enzymes spécifiques. Ainsi, des produits comme le cadmium, le strontium, le mercure, le chlorure de polyvinyle peuvent être éliminés.

- Un effet régénérateur de sang

Le jus d'orge amène une oxygénation protectrice du sang permettant une défense notoire contre les pathologies anaérobies. C'est un excellent remède contre tous les phénomènes d'asphyxie cellulaire par sous-oxygénation, vecteurs de vieillissement précoce et de dégénérescence. Rappelons-nous la remarquable similitude de la chlorophylle avec l'hémoglobine où l'ion fer est remplacé par un ion magnésium.

- Un effet anti-radio-activité

Ce danger nous guette partout et beaucoup plus que nous le pensons. On a pu constater l'effet protecteur de l'herbe d'orge contre les radiations, même à forte dose, sur des cobayes ayant reçu des doses létales de rayons ionisants.

- Un effet déodorant et déconstipant

La chlorophylle réduit les gaz intestinaux. Au sujet des odeurs, l'expérience des Dr Morishita et Hotta, scientifiques japonais, est édifiante : des volontaires ayant mangé de l'ail ont ensuite absorbé 3 à 12 g de chlorophylle. Au bout de 20 minutes, on ne trouvait plus d'odeur dans leur haleine.

- Un effet anti-mutagène

Le Dr Yoshihide Hajwara avec son équipe japonaise a prouvé que les enzymes et acides aminés présents dans le jus d'herbe désactivaient les effets cancérigènes du benzopyrène des viandes grillées ainsi que les poisons présents dans les gaz d'échappement. Une expérimentation récente du Dr Chiu-Nan de l'Université du Texas va dans le même sens. Par ailleurs, le Dr Lai a montré que le jus d'herbe d'orge avait, en plus de son pouvoir anti-mutagène, un pouvoir anti-plasique (qui atténue les tumeurs) sans la toxicité des médicaments officiels.

Pour en savoir plus sur toutes les qualités nutritionnelles du jus d'herbe d'orge, vous pouvez consulter l'ouvrage de Barbara Simonsohn : Le jus d'herbe d'orge - Edition Chariot d'or. Il y en a trop pour tenir dans un seul article. Mais en résumé il faut retenir que si nos réserves de nourriture (décemment

consommables) venaient à s'épuiser, il serait rassurant de savoir que 25 ml de jus d'herbe par jour suffiraient à nous maintenir en vie et en pleine forme. **Par ailleurs, toutes les maladies sans exception, même celles classées inguérissables, devraient être accompagnées de jus d'herbe d'orge.**

NOTA : Certaines personnes peuvent avoir quelques effets indésirables au début. Il suffit d'en prendre moins.... chaque corps est différent. Mais il n'y a aucune contre indication dangereuses, c'est du naturel. Seules les très rares personnes ayant une tendance à l'alcalose devraient consommer la poudre d'orge verte en doses réduites.

En jus, tous les nutriments deviennent disponibles

Le Dr. Hagiwara a découvert que l'organisme humain absorbait mieux les nutriments de la feuille d'orge lorsqu'elle était consommée sous forme de jus, donc débarrassée de sa composante fibreuse, que lorsque la feuille était intégralement consommée sous forme de poudre.

En effet, les fibres de la plante d'orge, même jeune, sont très résistantes. L'homme ne dispose ni des enzymes, ni de la flore digestive nécessaire pour les digérer. Seuls les ruminants parviennent à les dégrader ! Ainsi, enchâssés dans leur matrice fibreuse, les micronutriments ne sont pas disponibles pour l'organisme ! En ne conservant que le jus après pressage de l'herbe d'orge, les nutriments sont en contact direct avec la muqueuse intestinale ce qui améliore considérablement leur assimilation (cf. exemple de la chlorophylle).

Voilà la liste des pathologies qui sont améliorées par la consommation quotidienne de ce jus : Acidose - Acné - Allergies - Anémie - Artériosclérose : élimine les dépôts - Asthme - Athérosclérose - Cholestérolémie : hyper - Cirrhose du foie - Cœur : atteinte valvules - Constipation atone - Coronaires : sclérose - Diabète - Eczéma atopique - Epaulés : raideur - Fatigue chronique - Foie : insuffisance - dégénérescence - Gastrite - Haleine fétide - Hypertension artérielle - Jeûne : accompagnement - Lumbago - Mucoviscidose- Néphrose - Odeurs corporelles - Pancréatite - Peau vieillie - Poids excessif - Ulcère gastrique - Vitalité : manque.

Les aficionados connaissent ça depuis longtemps

Il est possible de confectionner soi-même son jus d'herbe d'orge en cultivant des graines d'orge dans des germeoirs d'appartement. Mais il en existe aussi dans le commerce, tout ceux qui fréquentent les boutiques bio connaissent ça. **Quand on parle de jus d'herbe d'orge, la marque de référence est la marque [Green Magma](#) que l'on trouve à peu près partout... et ce n'est pas tout à fait par**

hasard.

Renseignements pris, l'orge est en effet cultivée en Californie dans un environnement préservé. Elle est récoltée à hauteur de 30 à 45 cm, au moment où la teneur en nutriments est au maximum. Immédiatement après la récolte, l'orge est emmenée à l'unité de transformation qui se situe à proximité des champs. Ce sont ainsi moins de 4h qui s'écoulent entre la récolte et la confection du jus ! Cette rapidité est garante d'une conservation optimale des qualités de la plante d'origine et limite les risques de contamination et d'oxydation.

Après avoir été rincé à l'eau pure, les feuilles d'orge sont broyées, le jus est extrait et la partie fibreuse est retirée. Le jus obtenu est ensuite déshydraté à une température inférieure à 41°C grâce à un vide poussé, ce qui évite l'oxydation et préserve les composés sensibles à la chaleur tels les enzymes et les vitamines. Le produit final incorpore de la maltodextrine – un glucide complexe obtenu à partir du tapioca – pour trois raisons : cristallisation et enrobage des particules de jus pour les préserver de l'oxydation, assimilation plus lente et plus complète du produit, goût plus doux que le jus brut (qui est très amer). De la farine de riz est également incorporée pour assurer une granulométrie et une meilleure dissolution dans l'eau.

Nota : Pour ceux qui sont à l'affût d'un job utile, écologique, au service de la santé, les bars à jus ont un vif succès en Angleterre et aux Etats-Unis avec en tête le jus d'herbe d'orge (bio). En France, on en est toujours au coca, à la bière et au café. Donc, concurrence zéro...

Michel Dogna

