

Chlorophylle



[1]

La chlorophylle représente une des composantes les plus importantes de notre alimentation. Malgré ce fait que personne ne remet en doute, on porte souvent trop peu d'attention à l'importance de la chlorophylle. Il arrive alors que l'alimentation quotidienne de certains individus ne contienne pas assez de précieuse chlorophylle. Or, qu'est-ce qui rend précisément si intéressante la chlorophylle ? Quelles sont les fonctions qu'elle assume dans notre métabolisme ? D'où provient son apport quotidien en hiver ? Et en cuisine, comment faire pour conserver la valeur de la chlorophylle ?

La chlorophylle – source fiable de sels minéraux et d'oligoéléments

Une des précieuses qualités de la chlorophylle, c'est sa capacité de neutraliser le métabolisme acide-basique. Certaines parties de notre corps sont dépendantes d'un niveau basique continu. Pour la valeur pH (potentia = force; Hydrogenium = hydrogène) sur une échelle graduée de 1 à 14, la valeur 7 correspond à l'état neutre. Le sang par exemple doit toujours avoir un pH entre 7,43 et 7,45. Si ce taux est inférieur ou supérieur, le corps se trouve sérieusement en danger. Vu la tolérance minimale, le corps est censé neutraliser les divergences à l'aide de minéraux soit basiques soit acides. Dans la plupart des cas, il a besoin de minéraux basiques, car une grande partie de la nourriture de notre civilisation est acidifiante. Les minéraux nécessaires à la neutralisation du pH, le corps se les procure par nos dents. Les conséquences en sont la plaque dentaire, les caries et la parodontose. Une autre source d'apport des minéraux nécessaires, ce sont notamment les os. Les cas de besoins excessifs de minéraux peuvent provoquer l'ostéoporose. Cela signifie que le corps entraîne sa propre décomposition afin de garantir l'accomplissement de sa tâche principale : la vie !

La composition chimique de la chlorophylle est presque identique à celle de l'hémoglobine du fer trivalent. L'hémoglobine est le colorant rouge de la texture sanguine. Le fer est également une composante de la chlorophylle, et son échange avec le magnésium se fait très rapidement. Ce qui en résulte, c'est le sang. La chlorophylle forme effectivement une partie intégrante de la genèse sanguine.

Le magnésium est important pour le fonctionnement des muscles. Une carence en magnésium peut provoquer entre autres des crampes. En outre, la chlorophylle contient aussi du chrome, élément indispensable à la régulation de la glycémie. Le calcium, qui est important pour les dents et les os, est également présent dans la chlorophylle, ainsi que le sélénium (qui lui aussi remplit une fonction intégrante pour le tissu conjonctif, les dents et les os). Le sélénium garantit la fermeté et la résistance du tissu conjonctif. La chlorophylle est également dotée de cuivre, de iode, de soufre, de phosphore, de potassium, de manganèse, de zinc, de sodium, de cobalt ainsi que de 75 autres oligoéléments. Leur équilibre et leur forme organique garantissent une haute biodisponibilité.

Les minéraux excédentaires des plantes vertes peuvent être éliminés, tandis que des minéraux anorganiques chimiquement isolés comme le iode (provenant entre autres d'encre d'imprimerie) ou le fluor (un résidu issu de l'industrie de l'aluminium) sont ensuite mélangés au sel de table. Le corps a besoin de ces éléments uniquement sous la forme de traces ; c'est notamment l'équilibre de leur rapport mutuel qui fait la musique. Une prépondérance de certains composants peut avoir des effets toxiques.

La structure de la chlorophylle est très sensible, particulièrement à la chaleur.

Photosynthèse

La lumière constitue notre matière vitale principale. Par la photosynthèse, le soleil est transformé en chlorophylle pendant que la plante produit de l'oxygène, matière vitale pour l'homme et l'animal. L'oxygène est indispensable au métabolisme lorsqu'il s'agit de dissoudre la lumière solaire absorbée par les plantes. À l'aide de l'hémoglobine, cet oxygène est ensuite transporté jusqu'aux cellules. Le circuit est alors clos. Seul du sang sain est à même de transporter une quantité suffisante d'oxygène.

En outre, l'oxygène prévient le développement de bactéries nocives anaérobies dans notre corps. Du reste, dans un milieu riche en oxygène, les bactéries anaérobies n'existent pas.

Où puiser ses réserves de chlorophylle en hiver?

Une bonne méthode consiste à cultiver des semences et des graines germées chez soi. Il y a 3 façons de produire des pousses.

1. La plantation dans la terre.

Cette méthode est spécialement appropriée pour le développement de l'herbe de blé.

Faire tremper les semences dans l'eau pendant environ 8 heures (de préférence dans un verre ou un autre récipient adapté).

Éliminer l'eau, bien rincer les pousses, laisser germer 1 à 2 jours

Semer les semences sur une couche d'humus de 2 cm.

Poser le panier de germination et son bac collecteur près d'une fenêtre.

Arroser les semences afin que la terre soit humide, sans la tremper.

Pendant les 2-3 premiers jours, recouvrir les semences d'un tissu ou de plastique.

Dès que les pousses commencent à germer, retirer le couvercle.

Poser les graines en germination près d'une fenêtre afin qu'elles puissent absorber autant de lumière du jour que possible.

La récolte des graines germées ou de l'herbe de blé se fait au bout de 7 à 12 jours (durée variable selon la température ambiante).

L'herbe de blé est en général pressée; le jus se consomme tout de suite. Il est préférable de n'en consommer qu'une cuillère à soupe à la fois (risque de mal au cœur). Le jus d'herbe de blé peut être consommé une à deux fois par jour, le matin et le soir.

Les graines germées d'alfalfa, trèfle des prés, cresson, tournesol, brocoli, etc. peuvent accompagner les mets quotidiens. Si on les passe au mixer, ils peuvent aussi être transformés en boissons.

2. La culture à l'eau (hydroculture)

Les graines sont mises à germer dans une passoire positionnée au-dessus de l'eau. (voir les différentes sortes de mini-serres disponibles sur le marché, p.ex. la «boîte gourmet» (Gourmetbox)). Cette méthode présente l'avantage d'une culture sans terre, elle peut être pratique en particulier pour les petits espaces.

3. Le verre à serre

Après leur germination, les graines sont conservées dans le verre. Il faut les rincer et les secouer 1 fois par jour. Cette culture demande de grands verres, les graines germées ayant besoin de beaucoup de lumière afin de produire de chlorophylle.

Exemple: dans un verre de 2 litres, mélanger 2 CS de semences alfalfa à 1 litre d'eau. Laisser reposer les semences pendant 8 heures. Verser l'eau, rincer les semences et incliner le verre en direction de la lumière. Au bout de 5 à 7 jours, les feuilles des graines germées développent leur couleur verte, signe qu'elles sont prêtes à être consommées.

Pour des informations détaillées sur la production de graines germées, nous conseillons le livre en allemand Weizengrasssaft, Medizin für ein neues Zeitalter (ISBN 3-927676-11-X) par Reiner Schmid.

Urs Hochstrasser

Traduction : Olivia Villard

Dernière mise-à-jour: 02.01.2017

+ d'infos:

- www.urshochstrasser.ch [2]
- Das Buch [«Weizengrasssaft, Medizin für ein neues Zeitalter»](#)[3] (ISBN 3-927676-11-X) von Reiner Schmid gibt effizient und übersichtlich Aufschluss über die Wertigkeit des Weizengrases.

Source URL (modified on 02.01.2017 - 19:04): <https://www.swissveg.ch/chlorophylle?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/chlorophylle?language=fr>

[2] <http://www.urshochstrasser.ch>

[3] <http://www.amazon.de/Weizengrasssaft-Zeitalter-Wissenswertes-Weizengrasssaft-Anpflanzung/dp/3927676004>