

Mykoplan® *Superfood*

Édition 1 - avril 2020

Laura Koch crée en exclusivité pour Mykoplan de nouveaux plats de champignons raffinés et savoureux à cuisiner.

Laissez-vous inspirer par ses talents culinaires et savourez des plats passionnants et sains à base du nouveau superaliment qu'est le champignon.

Lisez également comment devenir plus résistant de l'intérieur - grâce à une alimentation antivirale.

Laura Koch

Laura Koch travaille à l'Institut NHK de naturopathie intégrative depuis qu'elle a obtenu un bachelor en nutrition et diététique à l'École professionnelle de santé de Berne. Jusqu'en 2018, elle a également travaillé pour le programme de promotion de la santé «Gorilla» de la Schtifti Foundation à Zurich. Son amour de la nourriture, sa soif de connaissances et son esprit de recherche lui ont permis de devenir, en très peu de temps, une experte en nutrition et en métabolisme. En plus de son travail chez Unikum Nutrition au NHK Health Hub, Laura Koch est également chargée de cours au NHK Campus et donne des cours de cuisine ainsi que des conférences.

Depuis peu, Laura Koch s'intéresse également au monde fascinant des champignons. Elle a suivi sa formation de mycothérapeute auprès de Thomas Falzone et se passionne depuis pour ce super-aliment.



« Pour moi, en tant que diététicienne, les champignons médicinaux de Mykoplan sont devenus depuis un certain temps un outil central dans l'alimentation personnalisée. J'ai choisi cette entreprise parce que la qualité, la philosophie et un service simple et rapide m'ont convaincue. Entre-temps, les résultats thérapeutiques obtenus avec mes patients m'ont également convaincue. Qu'il s'agisse de l'effet supplémentaire, global, de désintoxication et de régénération lors de jeûnes/cures de jeûne partiel ou des effets physiques et psychiques perceptibles, par exemple chez des patientes qui souffraient depuis des années de troubles du côlon irritable et d'anxiété.

Merci beaucoup pour
cette excellente collaboration »

Des shiitakés frits antiviraux

Ingrédients (4 personnes)

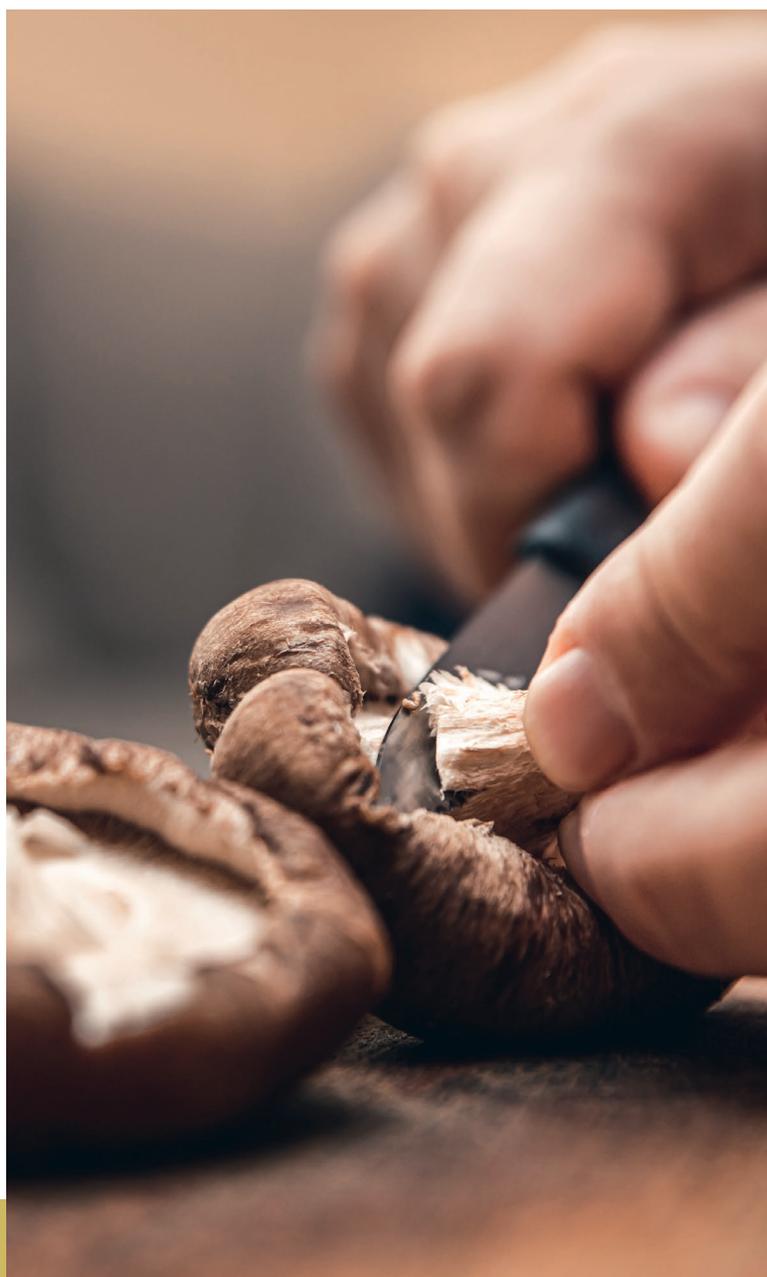
25 g de shiitaké séché
120 g de champignon frais
30 g de persil
4 œufs bio

Matière sèche :

100 g de flocons d'avoine (fins)
100 g d'amandes ou de noisettes
moulues
50 g de graines de sésame
50 g de graines de lin
2 cuillères à café de galanga en poudre
1 cuillère à café de curcuma
1-2 cuillères à café de sel aux herbes

100 g de carottes/courgettes
1-2 oignons de printemps
4 brins de romarin hachés

Ghee beurre clarifié



Préparation

1. Mélanger les champignons, les shiitakés, le persil et les œufs dans un mixeur puissant jusqu'à obtenir une masse homogène.

2. Mélangez les flocons d'avoine, les amandes (ou les noisettes), les graines de sésame et de lin et les épices dans un grand saladier.

3. Versez la préparation aux champignons et aux œufs dans le bol et mélangez-la à la préparation sèche.

4. Râpez finement la carotte, hachez finement le romarin et l'oignon de printemps et ajoutez-les au mélange.

5. Laissez gonfler le mélange pendant environ 10 minutes.

6. Chauffez le ghee dans une poêle, formez de petites boules de pâte dans la poêle et aplatissez-les – faites-les dorer des deux côtés pendant environ 5 minutes.

7. Servez avec du yaourt nature ou de la moutarde, par exemple, en accompagnement d'une salade.



Résister

de l'intérieur grâce à une alimentation antivirale

Une alimentation antivirale ? Oui, nous contrôlons notre système immunitaire et sa réaction aux facteurs environnementaux, comme les bactéries mais aussi les virus, à chaque repas. La crise de Corona/Covid a pu en déstabiliser certains, mais nous devons nous rappeler que nous ne sommes pas sans défense face aux virus. Pour qu'un virus se propage dans notre corps et provoque des symptômes, il faut que notre système immunitaire le permette. Un système immunitaire bien entraîné et équilibré, ainsi qu'un équilibre intérieur général, constituent les meilleurs masques de protection. Comment pouvons-nous donc nous protéger de l'intérieur par des mesures très simples et quotidiennes ?

Avec ses quelque 300 mètres carrés, notre intestin est clairement notre plus grande porte d'entrée pour les substances étrangères, c'est pourquoi environ 80 % des cellules immunitaires y sont localisées. Nous pourrions dire «intestin intact = système immunitaire intact». Le tractus gastro-intestinal nous traverse de la bouche à l'anus et devrait être enveloppé d'une muqueuse robuste comme première barrière. Les substances alimentaires qui protègent la muqueuse sont la vitamine C (agrumes, kiwi, persil, cassis, brocoli), la vitamine E (huile de chanvre, huile de lin, huile d'olive, noix), mais aussi le zinc (graines de courge, sésame, lentilles, avoine), ainsi que le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A de la muqueuse (carottes, patates douces, courge, légumes à feuilles). L'enveloppe protectrice du mucus peut en outre être renforcée par des substances produisant du mucus contenues dans le psyllium, les graines de lin, les graines de chia, l'avoine mais aussi les infusions de tilleul.

Il ne faut pas non plus oublier nos colocataires, les bactéries intestinales, qui vivent dans la muqueuse. Si nos habitants intestinaux sont nourris de manière appropriée, ils prennent soin de notre intestin et nous fournissent même quelques substances vitales telles que des acides aminés et des vitamines. Une alimentation adaptée aux bactéries intestinales signifie une grande quantité de fibres végétales solubles, que nous trouvons principalement dans les légumes, les fruits, mais aussi les noix et les herbes. Pour que l'alimentation puisse déployer ses effets antiviraux, les épices et les herbes jouent un rôle central. Les épices et les herbes qui ont un effet antiviral particulier sont surtout : clous de girofle, gingembre, coriandre, thym, origan, basilic, menthe poivrée et romarin. Leurs composants les plus puissants font partie de ce que nous appelons les substances végétales secondaires. Ces substances ne fournissent pas de valeur nutritionnelle calorique, mais une multitude de substances odorantes et gustatives (par exemple des substances amères), des colorants naturels, des huiles essentielles, etc. qui protègent naturellement les plantes contre les rayons UV, les prédateurs, les champignons et les virus. Si nous intégrons régulièrement ces substances protectrices dans notre



alimentation quotidienne, elles nous protègent de l'intérieur. Les glucosinolates (moutarde, cresson, brocoli, choux), les sulfures (ail, oignon, ail des ours, poireau) et divers polyphénols (fruits, surtout baies, légumes et légumineuses) sont connus. Le raifort est particulièrement efficace pour renforcer les poumons.

L'oligo-élément sélénium joue également un rôle central dans le bon fonctionnement du système immunitaire. Le sélénium n'est présent qu'en petites quantités dans les sols locaux. Afin d'assurer un apport suffisant en sélénium, il convient de consommer des noix du Brésil et de veiller à un apport suffisant en protéines (le sélénium est lié aux protéines dans les aliments).

Les champignons dits vitaux sont malheureusement tombés dans l'oubli. Les champignons sont de véritables champions de la survie et sont capables de réguler très efficacement notre réponse immunitaire. Les bêta-D glucanes qu'ils contiennent peuvent par exemple marquer les cellules infectées par un virus, ce qui permet au système immunitaire de mieux les reconnaître et de les éliminer. Dans la cuisine, le champignon shiitaké, qui a une action antivirale particulière, devrait être utilisé plus souvent. Certains champignons contiennent également de la vitamine D, qui a un fort pouvoir immunitaire, mais qui devrait être complétée par de l'huile.

En général, la sous-alimentation et la suralimentation ont un effet négatif sur le système immunitaire. Cependant, il est intéressant de noter qu'un léger déficit calorique d'environ 30 %, soit environ 600 Kcal, dans le cas d'un bon état général, entraîne le système immunitaire et le rend plus résistant. Ainsi, le jeûne intermittent (16 h à jeun, pendant 8 h de repas) avec deux repas principaux équilibrés offre la solution idéale pour renforcer le système immunitaire. Enfin, il faut veiller à boire suffisamment d'eau entre les repas ! Rien n'affaiblit plus le corps et tous ses processus métaboliques que le manque d'eau. Lorsque votre urine est presque aussi transparente que l'eau elle-même, vous pouvez considérer que vous avez suffisamment bu et que vous avez ainsi apporté une contribution très importante à la résistance interne.

Laura Koch, diététicienne BSc. BFH



Éditeur :

Mykoplan® Vitalpilze
Schweiz AG
Am Sunnehang 3e
CH-8486 Rikon im Tösstal
E-Mail: info@mykoplan.ch
Web: www.mykoplan.ch
Téléphone: 052 383 29 29

Édition 1 - avril 2020

