

Travail sur l'herbe de blé

Par Naïm Savoie

Le jus d'herbe de blé, c'est quoi ?

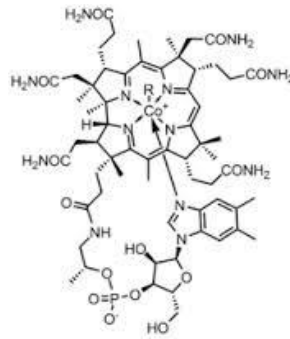
C'est le jus vert de la jeune pousse d'herbe de blé (*Triticum aestivum*), qui est obtenu en pressant l'herbe dans un moulin spécialement conçu à cet effet.

C'est une solution/suspension des éléments suivants :

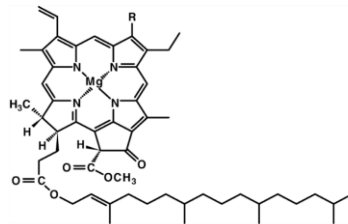
- Chlorophylle
- Glucides
- Acides aminés
- Enzymes
- Vitamines
- Minéraux
- ADN et autres trace éléments

Ce jus est étonnant. Il contient des centaines de composés bioactifs, mais il est principalement composé de chlorophylle (70% de la masse sèche). Cette molécule végétale qui est à la base de toute vie reçoit l'énergie du soleil pour la distribuer dans presque toute la vie sur terre. Elle fait partie d'un complexe qui produit le glucose, le premier carburant de la vie. Le jus d'herbe de blé est donc riche en glucose, environ 0,2 g pour 30 ml, ce qui est assez pour rendre le jus sucré au goût. Le reste est composé d'acides aminés (incluant plusieurs enzymes bioactives), de minéraux et de vitamines. Le goût ressemble à l'odeur lors de la tonte du gazon, avec une touche de sucre, une légère amertume, mais aucune acidité, avec un Ph légèrement alcalin de 7,2.

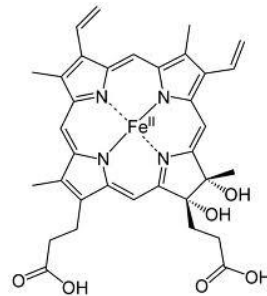
La chlorophylle est une très vieille molécule et c'est aussi l'une des molécules les plus répandues sur terre.



Cobalamine (Vitamine B₁₂) dans les bactéries



Chlorophylle dans les plantes



Hème dans le sang des animaux

Figure 1 : Structure moléculaire de la chlorophylle, comparée à d'autres molécules biochimiques similaires, soit l'hème chez les animaux et la cobalamine (vitamine B12) chez bactéries. Ceci infère que c'est un type de molécules extrêmement ancien qui remonte au tout début de l'évolution il y a des milliards d'années.

Le jus d'herbe de blé, ça sert à quoi ?

Selon plusieurs témoignage, des études de cas et quelques petites études comparatives, on attribut au jus d'herbe de blé les propriétés suivantes pour la santé, selon une variété d'usages et de dosages :

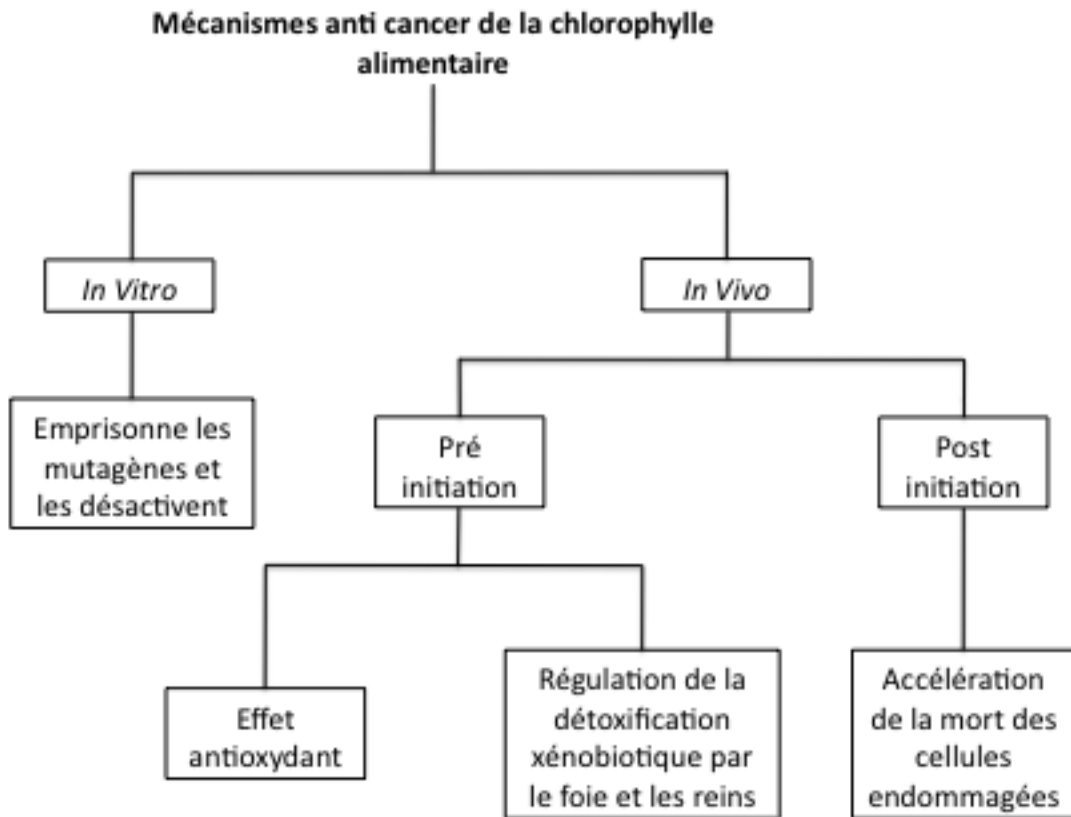
- Détoxification
- Prévention du cancer
- Alcalinisation du système digestif
- Amélioration de la digestion
- Prévention et traitement de l'anémie
- Amélioration de la fonction hépatique et de la circulation systémique

La principale action quasi immédiate du jus d'herbe de blé est la désintoxication locale des tissus du système digestif. Cette fonction est exercée par les dérivés de la chlorophylle. Comme on peut le voir dans la figure 2 plus bas, quand la chlorophylle entre en contact avec l'acidité de l'estomac, elle libère son atome de magnésium au centre de la molécule et devient ainsi une source de magnésium très bio disponible. Ce minéral a pour effet de neutraliser l'acidité et de favoriser l'élasticité des vaisseaux sanguins et lymphatiques.

Les dérivés de la chlorophylle ne sont pas absorbés dans l'intestin. Ils sont dégradés par les bactéries intestinales et se retrouvent dans les selles. L'action de désintoxication locale est surtout le résultat d'une molécule appelée le phytol, qui est un groupe attaché à la chlorophylle relâché dans l'intestin qui possède un effet antioxydant et une affinité pour les toxines produites par la digestion enzymatique et bactériologique de la viande, les neutralisant. Il semblerait que la chlorophylle alimentaire serait donc particulièrement bénéfique pour les consommateurs de viande.

Ceci est logique quand on y pense. Il est probable que, dans l'évolution de l'alimentation humaine, les hommes qui, au départ, vivaient dans les savanes de l'Afrique où se trouvait une abondance de fruits, de petits animaux et d'insectes nutritifs, ont ensuite migrés vers le nord et ont du faire face à un climat beaucoup plus austère où la nourriture principale comme source de calories était du gros gibier de viande rouge. C'est alors que l'homme c'est probablement mis à consommer de larges quantités de feuillage de plantes pour contrer les effets toxiques et les pathogènes présents dans la diète carnivore pour lequel son système digestif était mal adapté.

Les dérivés de la chlorophylle auraient aussi un effet préventif du cancer par divers mécanismes.



Il semble que le jus d'herbe de blé ait un effet positif sur l'hématocrite (taux de globule rouge). Certains prétendent que ce serait dû à la chlorophylle, qui a une structure similaire à l'hème présente dans les globules rouges; mais cela semble peu probable puisqu'elle n'est pas absorbée. L'effet, à mon avis, serait plutôt causé par l'apport en magnésium, en choline et en acide pantothénique, des nutriments utiles à la fabrication de globules rouges.

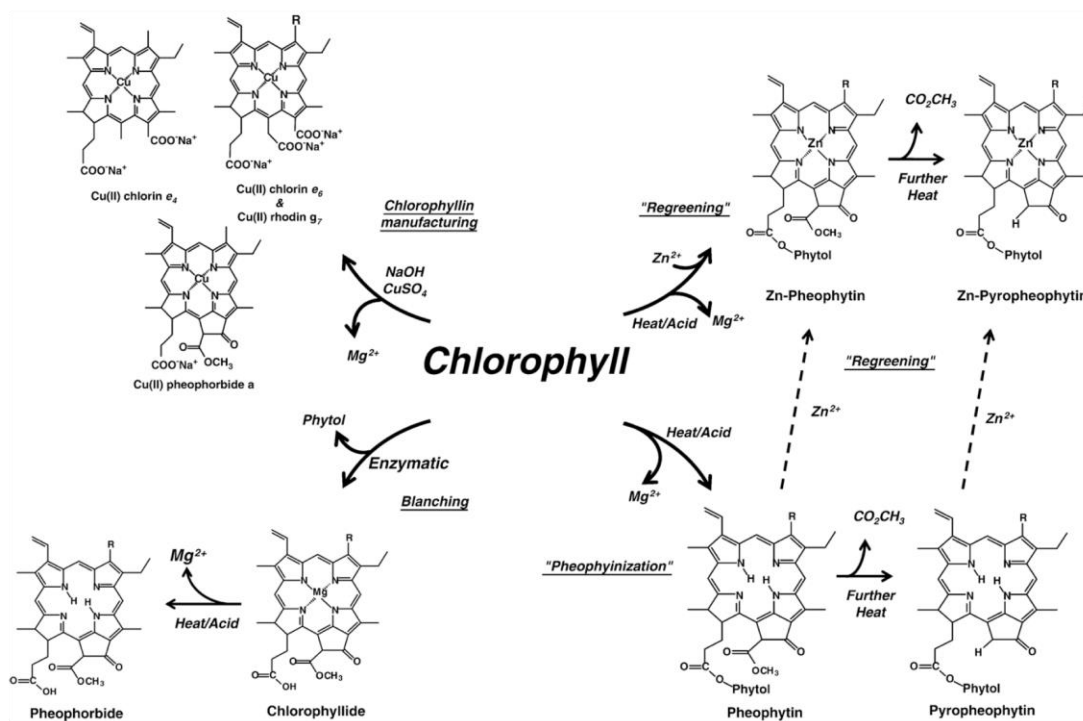


Figure 2 : Variantes de la chlorophylle

Cette figure démontre comment la chlorophylle relâche son atome de magnésium quand elle entre en contact avec la chaleur et l'acidité de l'estomac. Ceci en fait une source de magnésium très bio disponible.

Le jus de d'herbe de blé peut il aider à traiter certaines problèmes de santé spécifiques ?

Il existe des données préliminaires mais prometteuses; elles proviennent de quelques petites études contrôlées et à double insu majoritairement effectués aux Indes qui suggèrent les effets suivants : Le jus d'herbe de blé...

Aide au traitement de l'anémie²

- Augmentation du nombre de globules rouges et de l'hémoglobine (hématocrite)
- Apport en fer et en magnésium

Atténue les symptômes d'une colite ulcéreuse³

- Effet alcalinisant (si pris à jeun, le jus, à un pH = 7,2, neutralise l'acidité du système digestif)

Contribue à prévenir et contrôler les cancers du système digestif⁴

- Voir le diagramme dans la *figure 1* plus haut pour un résumé des différents mécanismes anti cancers attribués à la chlorophylle alimentaire.

Il est très important de noter que à l'Accommodation Bio, nous vendons le jus d'herbe de blé à faibles doses en tant que super aliment tonique et bénéfique pour la santé, et non pas comme un produit thérapeutique capable de traiter une condition spécifiques. Les doses thérapeutiques tel qu'utilisées dans les études cliniques citées varient de 5 à 8oz par jour et ne devraient pas être prises pour un problème de santé spécifique sans la supervision d'un professionnel de la santé qualifié et ouvert à ce type de thérapie naturelle et alternative. Malheureusement ils sont rares. Notons en terminant que l'usage du jus d'herbe de blé est très répandu dans les centres de santé holistiques et alternatifs, où de nombreux témoignages et études de cas parlent de nombreux effets bénéfiques pour la santé tels que décrits dans ce travail de revue de la littérature.

Le jus d'herbe de blé est il sécuritaire ?

Généralement oui. Plusieurs études cliniques ont été effectuées et aucune d'entre elles n'a rapporté d'effet secondaire sérieux.

Mais dans des cas rares, certaines personnes peuvent présenter une réaction adverse, et ce dès la première ou la deuxième consommation. En effet, quand le corps n'est pas habitué à recevoir une si forte dose de chlorophylle d'un seul coup, cela peut le faire réagir. La réaction peut être de deux natures :

1. intolérance alimentaire

Symptômes possibles : nausée, étourdissement, mal de tête, vomissement, tous sont généralement bénins et passagers.

Si vous présentez initialement ces symptômes, vous pourrez tout de même bénéficier des bienfaits du jus d'herbe de blé en diminuant la dose et en augmentant progressivement selon la tolérance.

2. Réponse allergique

Symptômes possibles : peut parfois causer une légère enflure de la gorge et du visage. Si la réaction allergique persiste ou progresse, cela peut devenir une urgence médicale lors du déclenchement d'une réaction anaphylactique comme d'autres allergènes. Si vous présentez une réaction allergique, nous vous conseillerons de ne plus consommer le produit car votre deuxième réaction pourrait s'avérer plus sévère que la première.

Autres contre indications : Prise d'anticoagulants

La vitamine K, contenue en abondance dans le jus d'herbe de blé, est à éviter pour les personnes qui prennent des médicaments appartenant à la classe des anticoagulants sanguins comme le Coumadin ou l'Héparine.

Femmes enceintes ou allaitantes : Pas recommandé sans l'avis d'un clinicien, mais sans dangers reconnues

Nous recommandons en général de commencer avec un dose de 1^{oz} (30ml) prise seule ou diluée avec de l'eau

Le jus d'herbe de blé est-il nutritif ?

C'est comme un concentré de légume vert. À poids égal, l'herbe de blé a plusieurs propriétés nutritionnelles similaires à d'autres légumes verts foncé. Il est donc faux de dire, comme j'ai lu quelque part, que prendre un once de jus d'herbe de blé équivaut à 1 kilo de légumes verts en comparant les nutriments. C'est au niveau de la chlorophylle que cette comparaison est plus proche de la vérité.

Table 1 : Comparaison des nutriment entre un once (28.35 g) de jus d'herbe de blé, de jus de brocoli et de jus d'épinard.

Nutriment	Jus d'herbe de blé	Jus de brocoli	Jus d'épinard
Protéine	860 mg	800 mg	810 mg
Vitamine A	120 IU	77 IU	2658 IU
Vitamine E	880 mcg	220 mcg	580 mcg
Vitamine C	1 mg	25.3 mg	8 mg
Phosphore	21 mg	19 mg	14 mg
Magnésium	8 mg	6 mg	22 mg
Calcium	7.2 mg	13 mg	28 mg
Fer	0.66 mg	0.21 mg	0.77 mg
Potassium	42 mg	90 mg	158 mg

Source : USDA, Jamba Juice, dans le site www.Nutrition Data.org, vu le 15/10/2010

Le jus d'herbe de blé se démarque des autres jus de légumes par sa haute teneur en chlorophylle, soit 70% de la matière sèche. La qualité de sa protéine et sa haute activité enzymatique sont aussi des traits exceptionnels.

Donc oui le jus d'herbe de blé est nutritif comme la plupart des légumes verts. Un once de jus se compare bien à une portion de légumes de Guide alimentaire Canadien en plus d'être une bonne source végétale de fer, de magnésium, de vitamine E et A et de choline. Mais la portion est petite et ça reste surtout consommé pour son effet antioxydant, ses propriétés de détoxification, ainsi que ses propriétés anti-inflammatoires et antiacides.

Table 2 : Analyse nutritionnelle détaillée

Composé nutritionnel	1 once fluide	% de l'apport recommandé
Cendres (Total)	136.08 mg	
Calories	5.9535 cal	
Glucides	0.567 g	0%
Chlorophylle	11.9637 mg	
Fibres alimentaires	< 28.35 mg	0%
Lipides	0.017 g	0%
Eau	26.9325 g	
Protéine (N x 6.25)	0.5528 g	
Vitamines		
Biotine	2.835 mcg	10%
Choline	26.1954 mg	5%
Acide Folique	8.2215 mcg	2%
Vitamine A	36.3 mcg	4.5%
Vitamine B1 (Thiamine)	22.68 mcg	2%
Vitamine B2 (Riboflavine)	36.855 mcg	3%
Vitamine B3 (Niacinamide)	31.185 mcg	2%
Vitamine B5 (Acide Pantothénique)	1.701 mg	34%
Vitamine B6 (Pyridoxine HCl)	56.7 mcg	4%
Vitamine B12 (Cyanocobalamine)	< 28.35 mcg	0% (pas active)
Vitamine C (Acide Ascorbique)	1.03 mg	1%
Vitamine D	Pas testée	Pas testée
Vitamine E	2.7 mg	18%
Vitamine K	Pas testée	Pas testée

Minéraux		
Calcium	6.8607 mg	< 1%
Fer	0.1729 mg	2% H, 1%F
Magnésium	6.804 mg	2%
Phosphore	21.3192 mg	3%
Potassium	41.6745 mg	1%
Sélénium	< 0.2835 ppm	< 1%
Sodium	2.9201 mg	0%
Zinc	0.0936 mg	0%
Acides Aminés		
Alanine	86.751 mg	
Acide Aspartique	73.71 mg	
Cystéine	8.8452 mg	
Acide Glutamique	Pas détecté	
Glycine	Pas détecté	
Histidine	Pas détecté	
Isoleucine	16.0461 mg	
L-Arginine	38.2725 mg	
L-Lysine	10.4895 mg	
Leucine	29.8526 mg	
Méthionine	26.5356 mg	
Phénylalanine	29.3139 mg	
Proline	67.1895 mg	
Serine	Pas détecté	
Thréonine	79.38 mg	
Tryptophane	Pas testé	

Tyrosine	17.6904 mg	
Valine	12.7292 mg	
Enzymes		
Amylase	Pas détectée	
Lipase	Pas détectée	
Protease	Pas détectée	
Acides gras essentiels		
Lecithin	< 85.05 mg	
Monoinsaturés	Pas détectée	
Polyinsaturé	Pas détectée	
Saturé	Pas détectée	
Glucides		
Fructose	Pas détectée	
Glucose	0.2268 g	
Lactose	Pas détectée	
Maltose	Pas détectée	
Sucrose	Pas détectée	

Résultats d'une analyse nutritionnelle réalisée dans les laboratoires de la firm
Irvine Analytical Laboratories, Inc. (Now Irvine Pharmaceutical Services)
10 Vanderbilt, Irvine, CA 92718
<http://www.ialab.com>

Bibliographie

1. Ferruzzia MG, Blakeslee J. Digestion, absorption, and cancer preventative activity of dietary chlorophyll derivatives. Nut Res, 2007;27:1-12.

2. Marawa ha RK, Bansal D, Kaur S, et al. Wheat grass juice reduces transfusion requirement in patients with thalassemia major: a pilot study. Indian Pediatr 2004;41(7):716-720.
3. Ben Arye E, Goldin E, Wengrower D, et al. Wheat grass juice in the treatment of active distal ulcerative colitis: a randomized double-blind placebo-controlled trial. Scand J Gastroenterol 2002;37(4):444-449.
4. Forgionne GA. Bovine cartilage, coenzyme Q10, and wheat grass therapy for primary peritoneal cancer. J Altern Complement Med 2005;11(1):161-165.
5. Rauma AL, Nenonen M, Helve T, et al. Effect of a strict vegan diet on energy and nutrient intakes by Finnish rheumatoid patients. Eur J Clin Nut 1993;47(10):747-749.

Dis moi comment tu « feel »

Sans ta Chlorophylle

C'est une phéophorbide

Qui est formidable

C'est la mémoire ancienne

D'une cousine lointaine

C'est une tétrapyrole

Qui veut prendre la parole

Pour dire te faut du vert

Pour ce que tu digère

Y'a l'hème qui voyage dans le sang de l'homme

Et y a la cobalamine dans les bactéries

Avec la chlorophylle ça fait un très vieux club