



Les Enzymes

Les enzymes sont des protéines ...dont le rôle est de catalyser les réactions chimiques du vivant.

Comme tout catalyseur, une enzyme permet d'augmenter la vitesse d'un processus...
(*Enzymes; Damien Laage.2006*)

C'est à dire que l'enzyme va accélérer le travail de transformation des aliments en nutriments. Va accélérer également le travail d'absorption des nutriments dans les cellules pour faire de l'énergie. Cela s'appelle l'assimilation.

Les enzymes sont indispensables à la digestion et au bon fonctionnement du corps, mais notre organisme ne sait pas les produire. Elles sont dites essentielles; car elles doivent être apportées par l'alimentation.

Elles sont contenues dans les végétaux, qui grâce à elles, grandissent.

Petit Bémol: elles sont détruites par la chaleur...

Pour les en apporter à notre corps, il faut donc les consommer crus...

Sous forme de salades, de jus de légumes ou de jus de fruits frais (non pasteurisés), de fruits secs oléagineux crus (pas grillés), de laits végétaux crus (non pasteurisés) de graines germées...

Les possibilités sont vastes; mais elles doivent être présentes à chaque repas pour bien digérer.

Pour être en forme, mets des ENZYMES dans ton assiette..