

OU TROUVER DES OMÉGA-3 AU NATUREL

Modérons donc nos élans omégatiques et contentons-nous des sources alimentaires pures en justes proportions oméga-3. Ces $\Omega-3$ ne se trouvent pas seulement dans les gélules d'extraits de poissons gras. Vous êtes bien protégé en matière de doses d'acides gras essentiels oméga-3 et 6 dans les justes proportions respectives si vous consommez des aliments appartenant à l'une ou l'autre des catégories ci-dessous. Si, cas rare, vous êtes déficient en un enzyme spécifique utile pour dégrader ces précieux oméga-3, le thérapeute avisera. Au plan alimentaire, il suffira alors de vérifier que votre assiette contient assez de saturées pour que les transformations utiles se fassent, petit à petit.

- * Les poissons gras qui fréquentent encore les mers profondes. Vous pourrez vous ressourcer en sardines et maquereaux (même en boîte, mais oui ...).
- * Les œufs de poules qui courent en plein air et picorent. Vous n'avez pas besoin de ces œufs de poule affichant « oméga-3 » qui goûtent la mer (poules de batterie à l'alimentation supplémentée en farines de poisson). Cela me coupe l'appétit au petit-déjeuner de sentir ces parfums-là dans mes œufs à la coque.
- * L'huile de lin et l'huile de noix V.P.P.F. (et incuites); et puis, bon, allez, à la rigueur l'huile de colza.

NB. Certaines huiles, réputées riches en oméga-3, ne sont pas proposées, car soit leur extraction ne permet pas de garder le caractère VPPF (soja, par exemple, or les $\Omega-3$ dès qu'elles rancissent ou cuisent sont de hauts toxiques). Je ne reprends pas non plus ici l'huile de chanvre même VPPF, riche en oméga-3, car je n'ai pas connaissance de son utilisation ancestrale. Prudence avec les nouveautés en Assiette Ressourçante...

- * Les graines de courge, les noix de Grenoble ou les graines de lin entières (ces dernières en raison de leur haute teneur en précieuses lignanes anti-cancer). Toujours incuites, bien sûr.

Les autres oléagineuses comme les noisettes, les amandes, les noix de cajou sont bien plus riches en $\Omega-6$. Les légumes à feuilles vertes et les salades charnues ou le pourpier (malgré qu'ils constituent un apport minime).

- * Les gélules d'huile de foie de morue — qui sont très faiblement dosées en oméga-3, certes, mais c'est justement ce qu'on cherche ! Ces apports sont encore considérés comme organiques par le corps, ils ne sont pas traités comme un médicament.
- * La viande quand la bête a couru et pâture sagement de l'herbe non traitée au moins les trois derniers mois de sa vie.
- * Le beurre et tous les laitages produits dans les mêmes conditions extensives (et non intensives), qui vous apporteront en plus d'autres précieux acides adjuvants de santé (ALC, etc.).

Pas de grammage ici, chers amis. On entrerait alors dans de la gamme « boutique de ma santé ». Le roi est toujours aussi nu (ah oui, que j'aime cette phrase !). Malgré les grandes envolées surchargées de chiffres et de statistiques que vous lirez dans l'un ou l'autre magazine, un vrai nutritionniste qui a de longues heures de vol vous mettra en garde à l'encontre de celui qui vous fait croire qu'il est possible d'évaluer des quantités individuelles.

NB. L'huile de colza est souvent citée dans la liste des huiles dans mes livres, sauf dans certains topos où, traitant de sujets fragilisés, je préfère être plus prudente. Regard en coin aux nutrithérapeutes de ma connaissance : le colza moderne est génétiquement modifié même en bio. Il est piquant d'oser tester des nouveaux produits sur les personnes moins bien portantes ! Nous sommes dans le même cas de figure que pour le soja : allez-y franco si le mangeur ne connaît pas de problème majeur de santé, soyez prudents s'il est fragile.