

## GRENADE VERSUS GRIPPE

La vaccination anti-grippale est considérée par le Pr Antoine Flahaut, spécialiste français, comme « une aventure ». Or, la grippe A qui connaît une vitesse de propagation exceptionnellement rapide s'avère 100 fois plus souvent mortelle que la grippe saisonnière. Des personnes jeunes et en bonne santé, des femmes enceintes peuvent en décéder. Que faire en dehors de réduire les contacts non nécessaires et de prendre du papier pour toucher les poignées de porte, d'éviter les bas de pantalons qui traînent au sol et ramènent un véritable « bouillon de culture », de laisser ses chaussures à l'entrée des maisons, de laver ses mains après chaque contact et avant de manger... ?

Il faut d'abord éviter la fatigue et même optimiser son niveau d'énergie. Car les défenses anti-infectieuses dépendent avant tout de l'énergie disponible. Pour ce faire : respirer à fond, mieux gérer le stress, répartir ses calories également entre les trois repas, favoriser les glucides lents et les acides gras oméga trois, prendre des compléments de magnésium, élément-clé de ma production d'ATP (la pile moléculaire qui nous permet de fonctionner) et utiliser les polyphénols qui ont un effet comparable au café, sans ses inconvénients sur le métabolisme énergétique. En effet la caféine qui donne un coup de fouet bref, suivi d'une baisse d'énergie, est associée à une accélération cardiaque, une augmentation de l'acidité gastrique, bloque l'absorption des vitamines B indispensables et au métabolisme énergétique (B1, B2 et B3) et aux défenses immunitaires (B6, B9 et B12), et amplifie les pertes urinaires en magnésium. Le café augmente donc la dépense énergétique immédiate, aux dépens de la résistance à long terme. L'excès de café est associé à une augmentation des ulcères de l'estomac, des intolérances alimentaires, des arythmies cardiaques, des fausses couches chez la femme enceinte et de certains cancers.

Les polyphénols que l'on trouve dans le thé vert, le chocolat noir et les fruits et légumes, surtout les fruits rouges et les baies, ont un effet comparable à la caféine, mais durable et sans aucun des effets négatifs qui lui sont associés. Au contraire, les polyphénols s'avèrent par ailleurs de très puissants antioxydants, anti-inflammatoires, protecteurs contre les pathologies cardiovasculaires et les cancers. Pour toutes ces raisons il est clairement recommandable, pour optimiser son niveau énergétique face aux menaces infectieuses, comme en d'autres situations, d'augmenter ses apports en polyphénols avec des produits dépourvus de ou pauvres en caféine.

Par ailleurs les polyphénols en étant antioxydants et anti-inflammatoires jouent un rôle extrêmement utile pour mieux résister à la grippe et aux autres infections. Car en cas d'infection, les globules blancs mobilisés les attaquent en sécrétant toutes sortes de désinfectants, comme l'eau oxygénée et l'eau de Javel, et de substances corrosives, comme les radicaux libres. Or, ces substances n'attaquent pas seulement les agents infectieux, ils entraînent aussi des dégâts chez les défenseurs (qui peuvent en mourir, les globules blancs morts formant le « pus »), et tout ce qui est autour, les vaisseaux, qui se dilatent (d'où le nez qui coule), les tissus qui rougissent et deviennent sensibles. Cette agression des tissus par les sécrétions défensives des globules blancs, c'est ce qu'on appelle l'inflammation. Les polyphénols permettent de protéger les globules blancs et les tissus alentour, potentialisant la puissance des défenses, tout en réduisant les symptômes désagréables (rougeur, chaleur, écoulements, douleur) de l'inflammation.

La grenade, dont plus de 200 études récentes ont montré l'exceptionnelle richesse en polyphénols, se caractérise par la présence d'une molécule particulière, la punicalagine. La punicalagine a été montrée par des chercheurs du Texas Heart Institute à Houston, directement capable non seulement d'inhiber la réplication du virus de la grippe mais de le détruire. Les autres polyphénols : acide caféique, lutéoline, acide ellagique, n'ont pas montré les mêmes capacités que la punicalagine.

La grenade entre donc avec les vitamines C, D et B, le magnésium, le zinc, le sélénium, les acides gras oméga trois, la propolis, certaines plantes (andrographis, échinacea), certaines huiles essentielles (eucalyptus, ravensara), le thé vert matcha, dans la panoplie des outils qui peuvent nous aider à mieux résister aux attaques du virus H1N1 de la grippe A, comme de la grippe saisonnière.

Enfin, il est essentiel de savoir qu'entre les jus de grenade que l'on trouve sur le marché, les analyses trouvent des différences considérables en ce qui concerne les teneurs en polyphénols. L'Elixir de Grenade contient de 40 à 50 grenades, par demi-litre, traitées à basse température et fermentées. La fermentation, proposée suite aux recherches du Dr Ludwig Jacob, un oncologue allemand, permet une « digestion » des polyphénols longues chaînes en petites molécules beaucoup mieux absorbées. Il s'avère 25 fois plus puissant que le jus de référence (Wonderful).

On peut recommander 2 fois 10 ml en prévention et 2 fois 20 ml par jour en cas de contact ou de contagion en co-traitement de la grippe. La durée, par cures de 15 jours ou en continu, est à adapter en fonction de l'intensité de l'épidémie.