

Le Super-Aliment Miracle qui construit vos Os mieux que le Calcium Et prévient la Maladie Cardio-Vasculaire Mieux que Lipitor

Vous n'êtes peut-être pas familier avec le natto, haricots de soja fermentés et collants dont on a souvent comparé l'arôme à celui du fromage Roquefort . Ce super aliment fait partie de la cuisine traditionnelle japonaise depuis plus de 1000 ans. Et vous le devez à votre santé de l'essayer.

Dans des temps reculés, des écrits rapportent qu'on l'utilisait pour soulager maux d'estomac et fièvre et pour aider les femmes enceintes à accoucher. La valeur nutritive de cet aliment est si élevée que les Samourai en consommaient quotidiennement et en donnaient même aux chevaux pour augmenter leur rapidité et leur force.

Aujourd'hui, le monde entier s'intéresse au natto pour son rôle d'aliment fonctionnel qui peut protéger du cancer, de la maladie cardio-vasculaire, de l'ostéoporose et plus encore.

Je suis moi-même si convaincu de sa valeur que j'en consomme une portion presque chaque jour. Je vous donnerai plus loin mon secret pour améliorer son goût, on ne s'habitue pas de manière immédiate à son goût assez prononcé.

Qu'est-ce que le Natto exactement?

Le natto est produit par un processus de fermentation obtenue en ajoutant le Bacillus Natto, qui est une bactérie bénéfique, aux haricots de soja bouillis ou cuits à la vapeur. Durant des siècles, il a été facilement préparé à la maison; Les haricots de soja étaient emballés dans de la paille contenant un Bacillus naturel puis enterrés durant une semaine dans le sol.

A notre époque, le natto est fabriqué en inoculant la bactérie aux haricots de soja. A l'issue du processus de fermentation, le natto contient entre 1 million et 1 billion par gramme de bactéries bénéfiques .

Le natto a une texture collante avec des filaments et au Japon, il est souvent consommé avec du riz ou au petit-déjeuner. Alors que certains trouvent son parfum prononcé très bon, d'autres sont plus longs à s'y habituer.

Le Natto pour Votre Santé Cardio-Vasculaire.

Tout ce bruit autour du natto dans le corps médical est au sujet de l'enzyme fibrinolytique qu'il contient qui a été découverte par le Dr Hiroyuki SUMI surnommé le "Dr Natto", en 1980, alors qu'il travaillait comme chercheur à l'Université de Chicago.

Le bacillus natto agit sur les haricots de soja, produisant l'enzyme Nattokinase. Dr SUMI a étudié 200 aliments du monde entier et a découvert que le natto a plus d'activité



fibrinolytique qu'aucun autre aliments. Il a dit: "Il n'y a aucun enzyme qui ait une activité plus fibrinolytique que le natto". Le nattokinase apparaît le plus concentré dans les filaments du natto, dans la partie gluante du natto.

Pourquoi est-ce aussi important?

Parce que des caillots se forment dans les vaisseaux réduisant la circulation du sang, ce qui peut mener à un infarctus ou une crise cardiaque.

A chaque fois qu'il y a lésion, le corps produit naturellement des composants qui convertissent en fibrine une protéine dans le sang qui s'appelle fibrinogène.

La fibrine fonctionne comme une toile d'araignée, avec de longs filaments qui s'agrègent à vos globules rouges et d'autres substances dans le sang pour former des caillots sanguins. S'il y a lésion interne, ce caillot stoppe une hémorragie interne et permet à la lésion dans votre corps de guérir.

Lorsque ce travail est effectué, ces agents coagulants devraient disparaître et votre circulation retourner à la normale. Cependant, parfois, votre corps peut former un caillot inutile, et celui-là est d'une catégorie dangereuse.

Le corps produit naturellement une enzyme qui casse les fibrines des caillots sanguins, qui s'appelle la plasmine.

Avec l'âge, le corps produit moins de plasmine et plus de fibrinogène.

En résultante, votre corps va commencer à produire plus de coagulation et à moins dissoudre les caillots sanguins par lui-même.

L'un des effets les plus bénéfiques du natto, c'est sa capacité extrêmement puissante à désintégrer les caillots sanguins. Les propriétés du nattokinase sont très similaires à l'activité de la plasmine, produite naturellement par le corps.

Vous avez peut-être souvent entendu ce mauvais conseil, qui est de prendre une Aspirine pour essayer d'éviter un infarctus. Cette recommandation populaire est fondée sur le même principe, du fait que l'aspirine fluidifie le sang et on a moins de risque d'avoir un caillot qui obstrue une Artère Rétrécie. Cependant, je ne recommande pas que vous preniez de l'Aspirine pour votre cœur. L'Aspirine fonctionne en manipulant les prostaglandines qui influencent l'inflammation dans le corps, et il est entendu que l'inflammation développe des maladies, particulièrement des maladies cardio-vasculaires.



Bien sûr, vous ne recevez rien via les médias de publicités au sujet des extrêmes bénéfiques du natto sur la santé cardio-vasculaire, vous ne recevez que des publicités de médicaments chimiques.

Personne ne va s'enrichir en vendant du natto, alors leur motivation pour faire de la publicité est manquante. L'enzyme Nattokinase du natto peut entrer en jeu et tout vous nettoyer dans le système en prenant le relais là où la plasmine a arrêté de fonctionner, ce qui va rétablir votre circulation sanguine et aider votre santé cardio-vasculaire.

Mais ceci n'est que le début de la liste des bénéfices du natto.

Il y a plus de Vitamine K2 dans le Natto que dans Aucun Autre Aliment.

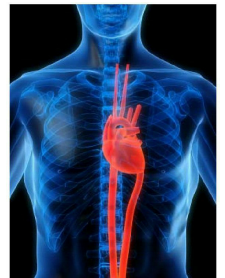
Avec le nattokinase, le natto contient un autre nutriment profondément puissant: la vitamine K2 (Ménaquinone).

La vitamine K2 est fabriquée par la bactérie qui est sur les parois intestinales, mais en vieillissant, ou en prenant des antibiotiques, cette bactérie faiblit et produit moins de vitamine K2.

La vitamine K2, nommée ainsi à partir du mot "koagulation" est essentielle à la coagulation correcte.

Elle empêche le durcissement des artères, qui est le point commun entre les maladies des artères et les maladies cardio-vasculaires.

La recherche démontre que la vitamine K aide à garder le calcium hors des artères et autres tissus du corps où il peut être dangereux.



Non seulement la vitamine K est bonne pour votre cœur, mais elle est absolument essentielle pour construire des os en bonne santé et sans elle votre corps ne va pas utiliser ni le calcium ni la Vitamine D de manière optimale et envoyer le Calcium dans votre matrice osseuse.

La Vitamine K est liée à la production des ostéoblastes, les cellules qui génèrent l'os et produisent une protéine spécifique: l'ostéocalcine.

La protéine ostéocalcine agit comme une forme de colle qui aide à incorporer le calcium dans vos os et la vitamine K2 est nécessaire pour produire cette protéine.

La vitamine K régule le calcium dans les os et dans les artères, augmentant la santé osseuse et la santé du cœur simultanément.

Ceci est parce que la Vitamine K facilite un processus sur les protéines qui s'appelle la carboxylation. La carboxylation donne des griffes aux protéines qui leur permettent de s'accrocher au calcium.

Les protéines qui n'ont pas assez de vitamine K ne peuvent pas retenir le calcium. Sans une protéine fonctionnelle pour ce faire, le calcium dérive hors des os et vers vos artères et autres tissus mous.

La vitamine K redirige gentiment le calcium perdu vers votre capital osseux. Les preuves de l'impact bénéfique du natto sur les os et son rôle pour empêcher la maladie de l'os ostéoporose sont difficiles à ignorer.

Une étude de 2006, par exemple, a prouvé que les femmes qui mangeaient plus de 4 paquets de Natto par semaine (un paquet contient environ 40 grammes de Natto) réduisaient la perte osseuse en haut de l'os du fémur de 80% et réduisaient la perte osseuse de l'os des bras de 60%.

La vitamine K2 aide à la prévention des fractures, aide à maintenir la densité minérale osseuse chez les personnes souffrant déjà d'ostéoporose.

Une déficience en vitamine K est associée à un risque accru de fracture de la hanche.

Selon une étude menée sur 72 000 Femmes, celles qui consomment de la vitamine K dans leur alimentation ont un risque de fracture de la hanche 30% plus faible que celles qui en consomment le moins.

Une autre étude, menée avec 888 hommes et femmes de l'étude cardiologique de Framingham a démontré que ceux qui consommaient le plus de vitamine K avaient un risque 65% plus faible de fracture de la hanche.

En fait, il y a même une large différence entre les taux de fractures de la hanche à l'est et à l'ouest du Japon, à l'est du Japon, la consommation de Natto est élevée.

La vitamine K2 est encore plus efficace que le calcium pour vos os.

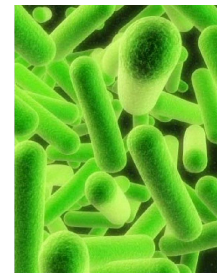
Dans une étude, on a donné à 241 hommes et femmes souffrant

d'ostéoporose soit de la vitamine K2 soit du calcium chaque jour durant deux années. Les femmes qui avaient consommé de la vitamine K2 avaient conservé la densité minérale de leur os lombaire et ont eu moins de fractures.

Alors, si vous tentez de fortifier votre alimentation de nutriments qui vont augmenter votre santé osseuse, le natto est la meilleure option qui existe. Chaque portion de Natto est équivalente à 8 gélules de la vitamine K2 que nous proposons sur www.mercola.com, et revient à une fraction du coût, tout en présentant bien plus de bénéfices que la seule vitamine K2 isolée.

Le Subtilis: l'incroyable probiotique Naturel du Natto.

Le natto contient une bactérie appelée bacillus subtilis (B. Subtilis), qui est un puissant probiotique (bactérie bénéfique). C'est la raison principale pour laquelle je consomme du natto de manière régulière car c'est l'une des meilleures sources de cette bactérie bénéfique.



Avant la seconde guerre mondiale, l'armée allemande utilisait ce probiotique pour guérir les soldats de la dysenterie. Pendant que les soldats japonais avaient aussi reçu cet effet bénéfique, les soldats allemands, durant leur séjour en Afrique, ont remarqué que les gens mangeaient eux de la bouse tiède de chameau ou de chevaux pour débarrasser de la maladie.

Après avoir analysé les bouses, les scientifiques allemands ont découvert pourquoi elles réussissaient à débarrasser l'organisme des bactéries pathologiques: Elles étaient pleines de bacillus subtilis.

Les cultures de bacillus subtilis ont été rapidement reconnues comme l'un des meilleurs traitements de la dysenterie et autres problèmes intestinaux et on a commencé à les vendre sur ordonnance sous le nom Bacti-Subtil jusqu'aux années 1960 lorsque les antibiotiques synthétiques ont été introduits. Bien que la B. Subtilis ne soit pas largement utilisée aux Etats-Unis, elle est encore délivrée sur ordonnance en Italie, en France, en Allemagne et au Vietnam.

Bien sûr vous pouvez l'obtenir à un prix bien plus bas, et sans ordonnance, juste en consommant un peu de natto.

Les bénéfices du natto sont nombreux.

- La bactérie du natto fermenté guérit tous les troubles gastro-intestinaux y compris ceux générés par les antibiotiques et le h. pylori, cause de problèmes gastriques chroniques et d'ulcères.

- Elle peut traiter des infections résistant aux médicaments, y compris la diarrhée causée par la prise d'antibiotiques.

- Elle génère des cytokines interleukines-6 pro-inflammatoires, qui jouent un rôle important dans la stimulation de la réponse immunitaire aux infections bactériennes, à l'ostéoporose et à plus encore.

- Elle peut être efficace comme anti-tumeur, agent immunothérapeutique pour combattre le cancer et a des effets immunostimulants significatifs.

- On a longtemps pensé que la B. Subtilis ne colonisait pas l'intestin, une étude de 2006 a démontré qu'il en était autrement.

La B.Subtilis reste et se développe dans l'intestin.

Pour quoi encore le Natto est-il bon?

Selon une étude réalisée en avril 2007

Manger du natto bénéficie aux personnes qui ont trop de cholestérol ou un taux de triglycérides élevé (un type de graisse dans le sang qui cause le durcissement des parois des artères (athérosclérose), et qui augmente votre risque de crise cardiaque et de maladie cardio-vasculaire.

Parmi ceux qui avaient un taux de cholestérol élevé ,
Un petit paquet de 30 grammes de natto tous les matins durant 4 semaines a réduit de 8% le taux de cholestérol global et de 13% le taux de triglycérides. Egalement 20 sur 25 des participants qui étaient sujets à la constipation ont constaté une amélioration.

Alors qui a besoin de Lipitor, et de ses effets secondaires, alors que le natto peut réduire votre cholestérol naturellement?

Le natto peut réduire l'hypertension, les chercheurs de l'École de Médecine de l'Université des Arts et des Sciences de Kurashiki au Japon ont prouvé que le natto inhibe l'enzyme de conversion angiotensin (ACE), ce qui aide à réduire votre hypertension. Selon l'une de leurs études, la consommation de natto réduit l'hypertension de 10%

Les Aliments au Soja ne sont pas tous pareils .

Alors que je vous recommande de tout coeur d'incorporer le natto à votre alimentation, c'est l'un des rares aliments à base de soja que je recommande. Les aliments au soja non fermenté-lait de soja, tofu, huile de soja, steaks de soja et tous les produits contenant du soja-ne sont pas des produits bons pour la santé et je recommande fortement de les éviter.

En fait, les aliments à base de soja non fermenté sont liés à des désordres de la reproduction, à l'infertilité, au cancer et à la maladie cardio-vasculaire. Si cela vous surprend, reportez-vous à mon article "Comment obtenir les bénéfices du soja...sans tous les risques pour la santé", disponible sur www.Mercola.com.

Les aliments au soja ne deviennent bons pour la santé qu'à l'issue d'un long processus de fermentation, durant lequel les taux de phytate et d'anti-nutriments sont réduits, et leurs propriétés bénéfiques sont rendues disponibles à votre système digestif.

Les autres types d'aliments au soja que je vous recommande d'ajouter à votre alimentation sont:

- le tempeh
- Le miso
- la sauce de soja fabriquée de manière traditionnelle

En fait, je recommande à tout le monde de consommer des aliments fermentés. A cause de sa liste extensive de bénéfices pour la santé, le natto est l'aliment fermenté que j'ai choisi d'ajouter à mon alimentation.

Comment préparer le Natto.



Ingrédients:

- 500 grammes de graines de soja bio
- 0.1 gramme de poudre de ferment ou un paquet de natto du commerce.



Méthode:

Laver les haricots de soja et les laisser tremper 24 heures.

-les cuire à la vapeur 3 heures à 6 heures jusqu'à ce qu'ils s'écrasent sous les doigts.

-Juste avant qu'ils aient fini de cuire, stériliser tous vos ustensiles, les bols, le récipient qui va contenir le natto en les trempant dans une casserole d'eau bouillante. Il faut avoir les mains très propres.



-Verser les haricots de soja dans le récipient stérilisé.

-Mélanger la poudre de bactérie avec deux cuillères à soupe d'eau bouillie que vous avez laissée refroidir, jusqu'à dissolution. Verser la mixture sur les haricots de Soja et Bien mélanger.

-Si vous utilisez comme ferment un paquet de natto du commerce, ajoutez le à un peu d'eau qui a bouilli et qui est refroidie et tourner jusqu'à formation d'une pâte. Verser cette pâte sur les haricots de soja et bien mélanger. Il faut une proportion de 5% à 10 % de natto tout fait pour 95% d'haricots de soja.

-Transférer le soja dans des plats, en couches de 2cm d'épaisseur

-recouvrir les plats avec un morceau de lin stérile et le faire tenir avec un gros élastique tout autour.

-Mettre les plats dans le four à 38° pour 22-24 heures.

-Puis enlever les élastiques mais pas le morceau de Lin et mettre les plats au frigidaire. Réfrigérer une nuit avant de le consommer.

Le natto peut se conserver une semaine au frigo, ou jusqu'à 2 mois au freezer.

Si vous choisissez de ne pas le faire vous-même et de l'acheter dans le commerce, méfiez-vous du natto vendu comme "sans odeur". Dans un effort pour rendre le natto plus attirant au goût, on a créé des types de natto qui sont sous-développés, et leur quantité de composants efficaces est réduite.

Comment manger le Natto?

Ne le mangez pas sur un bol de riz comme il est consommé traditionnellement au Japon, car le riz fait grimper votre taux d'insuline, ce que vous ne voulez pas.

Traditionnellement, le Natto se mange avec comme condiments: Sauce de soja ou moutarde. Moi, je le consomme avec de la moutarde bio ou des oignons rouges finement hachés, de la mayonnaise à l'huile de pépins de raisins ou du sel d'Himalaya.

Cela prend quelques repas pour s'y habituer, après quoi on a hâte de le déguster.

L'estomac se sent tellement bien après que l'on ait mangé du natto. Vous savez que vous avez fait quelque chose de merveilleux après l'avoir consommé. Je suis surpris de me sentir aussi bien à chaque fois que j'en mange.

J'espère que comme moi, vous ajouterez le natto à votre alimentation quotidienne, car je le considère comme l'un des réels super-aliments qu'il faut inclure à son alimentation.

www.mercola.com

Traduit de l'Anglais par Mademoiselle Sabine FAURE
Translated from English By Miss Sabine FAURE

Sabine FAURE S.A. (Mlle)

46, Chemin des Falaises

30400-VILLENEUVE-LES-AVIGNON

☎ +33 6 33 94 10 36 ☎ +33 4 88 61 23 78 Skype: SabineFaureSAMlle

✉ Info@SabineFaure.com

W: www.sabinefaure.com

Le document original, écrit par le Dr Joseph MERCOLA,

**[The Miracle Super Food that Builds Your Bones Better than Calcium
And prevents Heart Disease Better than Lipitor.](http://www.mercola.com/Downloads/bonus/discover-the-benefits-of-natto/report.aspx)**

est en ligne à l'adresse:

<http://www.mercola.com/Downloads/bonus/discover-the-benefits-of-natto/report.aspx>
