

La Crème Budwig

Le petit-déjeuner vitalité

par Hélène Girard et Danielle Mauch - Rencontres Kousmines à Dijon les 11 et 12 juin 2005

Après le jeûne nocturne, l'organisme a consommé une grande partie des substances énergétiques. Le petit-déjeuner doit permettre de se recharger en énergie avec des sucres rapides et lents de bonne qualité, de bons acides gras, des protéines, des vitamines et des minéraux.

La crème Budwig permet de rassembler tous ces éléments sous une forme agréable pour que notre corps puisse reconstruire ses cellules, se recharger en énergie et stimuler ses forces de guérisons.

Composée d'éléments vivants de premier choix, elle est une cure de jouvence offerte à l'organisme chaque matin et répond à tous les points forts d'une alimentation saine.

Faire sa crème Budwig tous les matins peut être le premier pas vers une alimentation plus saine et par là une meilleure santé.

RECETTE ORIGINALE DE LA CRÈME BUDWIG

- 4 cuillères à café de fromage blanc maigre à 0%
- 2 cuillères à café d'huile vierge biologique de première pression à froid riche en acides gras polyinsaturés (AGPI). (Madame Kousmine préconisait l'huile de lin)

Battre énergiquement l'huile et le fromage blanc pour émulsionner l'ensemble. On ne doit pas voir de traces d'huile.

Ajouter :

- Le jus d'un demi citron,
- Une banane mûre écrasée ou 2 c à c de miel,
- 2 c à c de céréales complètes crues fraîchement moulues,
- 1 ou 2 c à c de graines oléagineuses complètes crues, fraîchement moulues,
- Des fruits de saison, entiers, en morceaux, râpés ou mixés.

Reprenons ensemble tous les ingrédients de la crème :

Le fromage blanc ou équivalent :

Il sert de liant et permet d'émulsionner l'huile. Suivant le goût et l'état de santé, on choisira : du fromage blanc biologique à 0%, ou séré maigre, des yaourts (biologiques ou au lait de chèvre ou de brebis, des yaourts au bifidus ou au K-phylus).

En cas d'intolérance aux produits laitiers ou dans les maladies dégénératives, remplacer par : du fromage blanc de soja ou du yaourt de soja, du tofu frais, des laits végétaux... ou une compote de fruits doux.

Les huiles vierges de première pression à froid :

Point essentiel de la recette, l'huile vierge de première pression à froid, riche en AG poly-insaturés (de préférence riche en oméga 3) est essentielles pour le maintien d'une bonne santé. C'est elle qui donne à la crème Budwig ses propriétés thérapeutiques. Elle nous fournit les précieux acides gras insaturés, essentiels pour le bon fonctionnement de nos cellules (en particulier pour le système nerveux et la qualité de la muqueuse intestinale) et favorisent une bonne immunité (précurseurs des prostaglandines).

Ce sont des huiles fragiles qu'il faut conserver au froid après ouverture et consommer rapidement.

Les meilleures huiles pour la préparation de la crème Budwig :

L'huile de lin (en Allemagne et en Suisse) : irremplaçable pour les maladies liées à une déficience du système immunitaire et les problèmes intestinaux (constipation, diverticules...) Elle doit être consommée dans les trois

semaines qui suivent son ouverture. On peut la remplacer par de l'huile de cameline ou de perilla.

Autres huiles de valeur : l'huile de noix, de germes de blé, de colza.

Le jus de citron :

Riche en vitamine C, B, P, en carotène, en pro vitamine A, en sels minéraux, il est antioxydant et alcalinisant malgré son acidité. Il favorise la fixation du calcium et des autres sels minéraux.

Il est antiseptique, bactéricide, tonique, hypotenseur et détoxiquant.

Les céréales :

Il est important de choisir des céréales complètes biologiques, pouvant germer. Choisir une seule sorte de céréales à la fois, et les moudre juste avant utilisation pour éviter l'oxydation (l'idéal est un moulin à céréales à meules de pierre, à défaut, utilisez un moulin à café avec de petites pressions successives pour ne pas échauffer la mouture). Seules les céréales fraîchement moulues permettent à l'association fruits-céréales d'être digeste. Pour cette raison, ne pas utiliser de flocons de céréales achetés.

Les meilleures céréales pour la préparation de la crème Budwig :

Sarrasin : doux et émoullient, riche en minéraux, sans gluten, vit P, lutte contre la diarrhée.

Avoine : fortifiante et stimulante (hiver), riche en phosphore, lutte contre la constipation.

Orge : rafraîchissante (été), riche en phosphore, favorise la lactation.

Millet : riche en vitamine A et en silice, reminéralisante, sans gluten.

Riz : équilibré, digeste, nutritif et sain, sans gluten.

Ne pas utiliser de blé ni de seigle.

Source de fibres et de sucres lents, de protéines, de vitamines du groupe B, de minéraux, il est important de varier l'utilisation des céréales.

Les oléagineux :

Ils sont riches en Acides Gras Essentiels et en protéines (qui complètent celles des céréales), en vitamines B et en minéraux. Ils permettent de varier le goût de la crème.

On choisira un seul oléagineux à la fois : le lin moulu (vit F et mucilages), le sésame moulu (protéines et calcium), le tournesol (protéines, vit F, vit E), les noix ou amandes (protéines, calcium, magnésium, vit E), les pignons (vit B1, B2, PP, phosphore, fer, calcium), les noisettes, les graines de courges.

On peut suivant le cas moudre les graines ou les consommer entière (dans ce cas elles seront plus digestes si on les met à tremper pendant la nuit).

Les mouldre favorise la digestibilité et l'absorption des protéines, c'est indispensable pour le lin et le sésame.

Comme pour les céréales, il est important de varier les oléagineux.

Les produits sucrants :

Il faut bannir le sucre blanc qui n'apporte que des calories vides, fait grossir, constipe et entraîne une dépendance : "le sucre appelle le sucre". Il est en outre très acidifiant.

Choisir parmi les produits suivants :

- Banane mûre, biologique écrasée (potassium, fer, magnésium) ou miel non chauffé (minéraux, vitamines, levures, aliment reconstituant, vivant, de grande valeur),
- Sucre complet (c'est du jus de canne à sucre évaporé riche en sels minéraux),
- Raisins secs, dattes... en quantité modérée.

L'agent sucrant peut être supprimé, les fruits de saison sucrant parfois suffisamment.

Les fruits frais de saison :

Choisir des fruits doux et bien mûrs, non traités (et non irradié !! car les rayons gamma détruisent les vitamines). Pour certaines personnes fragiles, l'addition de fruits peut entraîner des aigreurs, des ballonnements. Dans ce cas, il est indiqué de râper ou d'écraser les fruits et de les laisser quelques minutes à l'air avant consommation, ou alors utiliser des fruits cuits (à la vapeur) ou des compotes. Une autre solution consiste à prendre la crème seule et à manger les fruits en fin de matinée.

Choisir des fruits de saison, et varier : pommes, poires, fraises, framboises, cassis, pêches, abricots très mûrs, raisins...

Éviter les agrumes (trop acidifiant).

En conclusion la crème Budwig permet de choisir de nouvelles habitu-

des alimentaires pour prendre en main sa santé.

C'est une recette souple qui se prête aux goûts de chacun et qui permet de varier les petits-déjeuners.

C'est un petit-déjeuner entièrement cru d'une haute valeur nutritive qui apporte plus que la simple proportion en lipides, glucides et protéides, elle apporte énergie, vitamines, oligo-éléments et sels minéraux.

C'est un apport calorique directement assimilable et utilisé tout au long de la journée.

Elle peut se consommer dès l'âge de 6 mois jusqu'à la mort!

Tout le monde en tirera profit : la femme enceinte et allaitante, le nourrisson et l'enfant en bas âge, les adolescents et les sportifs, les personnes en surpoids, les diabétiques, les malades et les convalescents, les allergiques, les personnes âgées.

Mais n'oublions pas ce que disait Catherine Kousmine : " Il ne suffit pas d'introduire la crème Budwig dans un régime par ailleurs erroné pour recouvrer la santé."

En cas de constipation : choisir l'avoine, puis l'orge, des graines de sésames ou de lin trempées ou moulues, de l'huile de lin ou de noix.

En cas d'intestins fragiles : choisir du sarrasin moulu avec des amandes puis du riz, de l'huile de tournesol

Pour les bébés : la crème Budwig convient particulièrement bien au petit enfant à partir de 6 mois. On choisira le sarrasin ou l'avoine, de la purée d'amandes, la pomme râpée, la banane écrasée.

Pour les enfants, les jeunes en période d'examens, les sportifs et les convalescents : elle leur permet d'être au mieux de leur forme physique et mentale et favorise la concentration.

On peut rajouter 1 cuillère à dessert de pollen qui contient tous les acides aminés essentiels, des vitamines, des hormones de croissance. Le pollen est minéralisant et complète admirablement la crème.

On peut ajouter un jaune d'œuf frais (complément protéique + fer).

On peut sucrer la crème avec du sirop d'argousier très riche en vitamine C.

Une variante salée : en remplaçant l'agent sucrant et les fruits par du sel marin, de l'ail et des aromates (ciboulette, menthe, persil, basilic...), on obtient une très bonne "sauce" pour tremper des crudités ou accompagner des pommes de terres vapeur.

OXYTONIC®

La synergie naturelle antioxydante...

Une efficacité prouvée contre les radicaux libres

OXYTONIC® est un complément alimentaire d'origine naturelle qui apporte les vitamines, minéraux et acides aminés indispensables dans la lutte contre les radicaux libres.

Il est le seul antioxydant à apporter de la **PHYCO-ARL®**, un extrait d'algue, puissant antiradicalaire.

Les propriétés remarquables de la **PHYCO-ARL®** associées à une formulation originale font d'**OXYTONIC®** l'antioxydant de référence, conseillé par de nombreux thérapeutes.

Produit disponible auprès du Laboratoire.

Demande gratuite de documentation ✂

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél : email :

Coupon-réponse Oxytonic® à retourner au Laboratoire LESCUYER®.

• BP 33 • 17442 Aytré Cedex • Tél : 05 46 56 30 48 • Fax : 05 46 56 71 50

email : contact@laboratoire-lescuyer.com • www.laboratoire-lescuyer.com



- Fatigue aiguë et chronique,
- Vieillesse cutané,
- Exposition solaire,
- Surmenage,
- Prévention du vieillissement,
- Troubles de la ménopause,
- Activités sportives...



Compléments Alimentaires Naturels