

Une cerise par jour éloigne le médecin

George et moi ne saurions mentir

Selon la légende, George Washington a abattu un cerisier dans sa cour lorsqu'il était enfant. En sortant, son père voit son magnifique cerisier abattu et trouve le jeune George qui prend un air innocent tout en essayant de camoufler une hache, une tâche plutôt difficile, c'est le moins qu'on puisse dire. Le père lui demande alors : « George, as-tu abattu ce cerisier? » Et George répond : « Papa, je ne peux pas te mentir. C'est vrai, j'ai abattu ce cerisier avec ma hache. »



Vraiment impressionnant! Les États-Unis *doivent* être un endroit formidable si leur fondateur était incapable de mentir! Mais les choses ne se sont pas vraiment passées comme ça. L'incident du cerisier a été créé de toutes pièces par l'un des biographes de George Washington afin de rendre l'histoire plus intéressante et de raconter un fait moral, et non historique, pour illustrer le caractère de Washington.

Mais qu'en est-il des cerises? Que dire de toutes ces histoires au sujet de leurs bienfaits pour la santé? S'agit-il également de mythes? Quelles sont les preuves scientifiques (s'il en existe) de ces allégations? Comme toujours, Immunotec prend toutes les précautions nécessaires avant de s'aventurer dans une nouvelle direction et m'a donc demandé de faire enquête.

Ma source d'information la plus fiable pour évaluer la crédibilité médicale est PubMed, le vaste entrepôt de données qui regroupe sur Internet tous les journaux scientifiques du monde entier. J'ai passé des années à naviguer dans ce dédale d'informations et il me faut toujours toute ma patience, toute mon expérience et toute ma créativité pour en tirer des renseignements valables.

En interrogeant à l'aide de mots clés comme « cerise aigre », « Montmorency » et « Prunus cerasus », j'ai exploré pendant des heures dans plusieurs directions. Certaines parlaient de diverses maladies et de leur réaction aux cerises aigres. D'autres parlaient des attributs des cerises aigres pouvant améliorer la santé. De mon côté, je me grattais la tête en me disant : « Pourquoi n'avais-je jamais entendu parler de tout ça? »

En fait, il est facile de répondre à cette question : parce que la majorité d'entre nous, médecins, ne connaissons pas grand-chose aux produits naturels et que ce produit avait fait l'objet de recherches récentes, à peine publiées. Comme le disait un article récent de Newsweek : « Le jour où les médecins diront : "Prenez dix cerises et rappelez-moi demain matin" n'est peut-être pas si éloigné ». La découverte des bienfaits des cerises aigres pour la santé n'est qu'un aspect de la nouvelle sensibilisation aux bienfaits de certains aliments pour la santé. Ces aliments, comme les cerises, sont appelés « aliments fonctionnels ». Permettez-moi de vous présenter certaines des conclusions les plus intéressantes!

Mélatonine

La mélatonine a été reconnue pour ses importantes propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et anticancer, ainsi que pour sa faculté à améliorer la structure naturelle du sommeil. Dans le cadre de recherches à l'Université du Texas, le Dr Russel J. Reiter, expert de renommée mondiale sur la mélatonine, a démontré que les cerises aigres contenaient naturellement de la mélatonine et que celle-ci était présente dans une forme facilement assimilable par le corps. La plupart des suppléments de mélatonine vendus sur le marché ne sont pas offerts sous cette forme naturelle.

Antioxydants

Les scientifiques de l'Université Michigan State ont été les premiers à découvrir la présence de nombreux éléments naturels ayant des propriétés antioxydantes dans les cerises aigres. En fait, le jus de cerise aigre contient plus de quatre fois la quantité d'antioxydants que l'on retrouve dans les pruneaux, les bleuets et les fraises, et près de dix fois celle que l'on retrouve dans les oranges et les raisins!

Anthocyanines

Les anthocyanines sont des éléments naturels qui donnent aux fruits, aux légumes et aux plantes leur pigmentation éclatante. Les nutritionnistes insistent toujours sur l'importance de manger des aliments aux couleurs vives! Les anthocyanines ont non seulement une activité antioxydante importante, mais les études révèlent qu'elles ont également des propriétés anti-inflammatoires et qu'elles peuvent contribuer à prévenir les maladies vasculaires et possiblement à limiter la prolifération de certaines tumeurs.

Précurseurs d'anthocyanidine

Les précurseurs d'anthocyanidine sont un groupe de flavonoïdes également présents dans le vin rouge. Ce sont aussi de puissants désactivateurs de radicaux libres et de puissants antioxydants. Les gens qui suivent un régime « méditerranéen », riche en anthocyanines et en précurseurs d'anthocyanidine, sont reconnus pour leur bonne santé et leur longévité. Ce régime et cet état de santé sont parfois désignés comme le « paradoxe français », puisque ces gens consomment de grandes quantités de gras saturés, mais ont une faible incidence de maladies cardiaques.

Profil nutritif

Les cerises aigres contiennent naturellement plus de bêta-carotène, de thiamine et de phosphore que les fraises, les bleuets et les pommes et plus de fer et de potassium que les bleuets et les pommes.

Quels en sont les avantages???

Bon, je vous ennuie avec des faits scientifiques alors que vous êtes intéressés par les bienfaits! N'oubliez pas, nous ne sommes toujours pas autorisés à faire d'allégations médicales au sujet des aliments fonctionnels, mais si vous consultez les recherches effectuées dans différents domaines, vous trouverez de nombreux bienfaits pour la santé. Comme toujours, nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé qualifié avant d'adopter un nouveau régime, de prendre des suppléments nutritifs ou de changer de style de vie.

Mais il est évident que les cerises aigres constituent une source de bien-être et Immunotec voulait vous en faire part. Maintenant, passez le mot!