

## Ces aliments vous TUENT

Voici EXACTEMENT ce que le pain complet, le sucre et l'huile végétale font aux cellules de votre corps (ATTENTION DANGER) !!!

Ces aliments vous TUENT discrètement vous et votre famille, causent le Diabète, des Maladies Cardiaques, le Cancer & un excès de graisse corporelle... Je vais aussi vous montrer pourquoi vous devriez manger PLUS de délicieux aliments tels que de la crème, de la graisse de coco, des avocats, un bon steak et même du beurre et du fromage, malgré toutes les idioties que peuvent raconter les autorités sanitaires sur des aliments si gras. Si cela vous semble étrange, je vous invite à suivre l'article ci-dessous...

Par Mike Geary

Spécialiste de la Nutrition Certifié, Auteur de Best-Sellers

Vous entendez certainement souvent des allégations vagues de nouvelles vous indiquant que "le sucre est mauvais pour vous" ou que "le blé et le gluten sont mauvais pour vous", mais comprenez-vous vraiment ce que ces aliments font subir à votre corps ?

La plupart des gens ne comprennent PAS les raisons... et le fait est que certains des aliments que j'ai énuméré dans le titre de cet article peuvent non seulement DÉTRUIRE vos hormones et votre métabolisme, mais aussi PROVOQUER des maladies cardiaques, le diabète de type 2, la maladie d'Alzheimer et même le cancer.

Non seulement cela, mais comme vous le verrez ci-dessous, il existe un aliment à base de plante que vous mangez probablement souvent (je parie que vous en avez mangé AU MOINS UNE FOIS ces jours-ci), et qui est prouvé comme étant une CAUSE de crise cardiaque !

Nous allons également vous montrer exactement ce que vous devez savoir pour manger d'une façon qui STIMULE votre métabolisme, équilibre vos hormones, PRÉVIENT des crises cardiaques, STOPPE la formation de

cancer dans votre corps et vous assure de ne JAMAIS avoir de diabète de type 2, et cela indépendamment de votre "mauvaise génétique".

Allons droit au but...

3 raisons pour lesquelles vous ne devriez JAMAIS manger de blé -- même du "blé complet"

Il y a 3 raisons principales pour lesquelles le blé est un aliment mauvais pour votre corps et fait plus de mal que de bien...

Raison #1 – Le blé provoque des perturbations de la glycémie, la glycation de vos cellules, l'augmentation du VIEILLISSEMENT, la prise de poids et le risque de diabète

Avant de vous dire pourquoi le blé peut effectivement accélérer le processus de vieillissement de votre corps, nous allons clarifier certaines biochimies simples dans votre corps...

Tout d'abord nous allons aborder la "glycation" et les substances appelées produits terminaux de glycation avancée (AGEs). Ces petits composés désagréables accélèrent le processus de vieillissement dans votre corps et provoquent des dégâts sur la longévité de vos organes, vos articulations et le vieillissement de votre peau.

Sachant cela, quel est l'un des plus grands facteurs qui augmentent la production d'AGE dans votre corps ? Cela peut vous surprendre, mais un niveau élevé de sucre dans le sang au fil du temps peut augmenter considérablement le nombre d'AGEs et accélérer le vieillissement de votre corps. C'est pourquoi de nombreux diabétiques de type 2 ne vieillissent pas bien et paraissent plus vieux que leur âge réel. Mais cet effet sur l'âge ne se limite PAS aux diabétiques...

Revenons sur la façon dont le "blé complet" provoque tout cela...

Si une chose est sûre, c'est bien que les grandes compagnes de marketing des multinationales agro-alimentaires veulent vous faire croire que le "blé complet" est sain pour vous... mais le fait est que le blé complet contient un type très rare de glucide (non présent dans d'autres aliments) appelé

Amylopectine-A. Il a été prouvé dans des tests que ce type de glucide augmente votre taux de sucre dans le sang bien PLUS que du sucre de table.

En fait, l'Amylopectine-A (de blé) augmente votre taux de sucre sanguin PLUS que toute autre source de glucide, selon certaines études.

Cela signifie que les aliments à base de blé comme le pain, les bagels, les céréales, les muffins et autres pâtisseries causent souvent des niveaux beaucoup plus élevés de sucre dans le sang que la plupart des autres sources de glucides. Si vous ne me croyez pas, voici quelque chose que vous devez savoir... J'ai effectué des tests de glycémie sur moi-même à l'aide d'un glucomètre sanguin environ 45 minutes après avoir mangé 2 tranches de pain complet et d'autre part des flocons d'avoine, pour une même quantité de glucides.

Résultats de tests de glycémie entre du blé et des flocons d'avoine

2 tranches de pain complet :

45 minutes après consommation : pic de glycémie variant rapidement de 85 à 155

1 bol de flocons d'avoine (quantité de glucides identique à 2 tranches de pain complet)

45 minutes après consommation : pic de glycémie variant rapidement de 86 à 112

Comme vous le savez maintenant, plus votre taux de sucre dans le sang est élevé dans la durée, plus les AGEs se forment à l'intérieur de votre corps, ce qui vous fait vieillir PLUS RAPIDEMENT. De toute évidence, le blé complet augmente BIEN PLUS la glycémie que les flocons d'avoine, et si vous ne le savez pas, 155 est une lecture de la glycémie élevée qui contribuera certainement à un vieillissement plus rapide si vous mangez du blé fréquemment... et la plupart des gens mangent du blé presque à TOUS les repas... Pas de bol !

Non seulement cela, mais les pics de glycémie provoqués par le blé font produire plus d'insuline à votre corps, ce qui fait accumuler encore plus de graisse corporelle... Pas vraiment cool comme résultat je pense !

Ces énormes pics de glycémie par la consommation de blé chaque jour vont aussi causer des dégâts sur la durée de votre système de régulation de la glycémie, nuire à votre pancréas, entraîner une résistance à l'insuline et finir par causer un diabète de type 2. Je pense que nous avons un dossier solide contre la consommation de soi-disant blé "bon pour la santé" !

Raison #2 - Les dommages du gluten et d'autres composés sur les intestins

Le sujet du gluten est fortement présent dans les médias ces derniers temps... Mais la plupart des gens sont confus quant à savoir si il y a des risques réels pour la santé avec le gluten, et précisément pour une personne moyenne qui n'a pas la maladie cœliaque.

La vérité est que même si vous n'êtes pas officiellement "intolérant au gluten" ou "sensible au gluten", il y a une centaine d'études publiées qui indiquent que le gluten peut provoquer une inflammation de votre système digestif, et même causer une "perméabilité" dans votre intestin. Ces deux choses peuvent conduire à un état de santé qui est en hausse dernièrement appelé syndrome de l'intestin perméable, ainsi que d'autres problèmes digestifs et des problèmes auto-immunes.

Les scientifiques théorisent le fait que la raison pour laquelle le gluten est à l'origine de ces problèmes du système digestif est due à l'hybridation excessive du blé au cours des 50 dernières années, avec des molécules de gluten qui sont étrangères au système digestif humain par rapport à du blé ancien, il y a plusieurs milliers d'années, et même comparé à du blé que nos grands-parents mangeaient il y a plus de 50 ans.

Raison #3 – Les facteurs antinutritionnels et les bloqueurs de minéraux dans le blé

La troisième raison pour laquelle le blé est terrible pour vous, c'est qu'il contient ce qu'on appelle des "facteurs antinutritionnels", des composés d'origine naturelle dans les plants de blé. L'un de ces facteurs antinutritionnels est appelé phytates, il bloque l'absorption dans

l'organisme de certains minéraux comme le zinc, le fer, le manganèse et le calcium si vous mangez trop souvent de blé.

De plus, la plupart des gens mangent du blé à presque tous les repas (céréales le matin, du pain sur des sandwiches pour le déjeuner et des pâtes ou du pain au dîner), cela peut provoquer une carence en minéraux dans votre corps au fil du temps, entraînant de nombreux problèmes de santé.

Le blé contient d'autres inhibiteurs de minéraux et des facteurs antinutritionnels provenant des phytates, tels que les lectines. Les lectines sont une autre composante du blé qui provoque une irritation de l'intestin. Encore une autre raison pour minimiser ou éliminer le blé de votre alimentation. Il n'y a absolument rien "d'essentiel" dans le blé pour l'alimentation humaine... Il fait plutôt plus de mal que de bien... véridique.

Beaucoup de gens me demandent souvent... "Mais qu'en est-il des FIBRES dans le blé ? Je pensais que c'était la raison pour laquelle le blé est censé être bon pour la santé ?"

Désolé mais, vous pouvez obtenir TOUTES les fibres dont vous avez besoin à partir de fruits, de légumes et de noix, sans endommager le système digestif, ni d'émission massive de sucre dans le sang causés par le blé.

3 raisons de ne JAMAIS utiliser d'huile végétale...

Bien que l'huile végétale ait un nom à consonance saine, elle n'est PAS faites à base de légumes... Comme vous le savez sans doute déjà, l'huile végétale provient en fait d'une combinaison d'huile de maïs, d'huile de soja, d'huile de canola, d'huile de carthame et/ou d'huile de coton, TOUTES sont absolument horribles pour votre santé.

En fait, elles sont carrément mortelles, et je n'exagère pas. Voici pourquoi...

Raison #1 - Les huiles végétales contiennent généralement des graisses transformées, même si elles ne sont pas hydrogénées

Vous SAVEZ déjà que les graisses transformées sont mortelles, donc je ne vais pas rentrer dans les détails scientifiques en vous expliquant pourquoi les graisses transformées vous tuent et ENDOMMAGENT les membranes cellulaires de votre corps... et de plus entraînent toutes sortes de problèmes de santé effrayants comme le cancer, l'obésité, la maladie d'Alzheimer, les maladies cardiaques, et bien d'autres.

Connaissant ces faits, je suis sûr que vous restez éloigné des aliments qui contiennent partiellement des huiles végétales hydrogénées.

Cependant, ce que vous ne savez PAS, c'est que les huiles végétales hydrogénées, même celles qui ne le sont pas (toutes les huiles végétales sont raffinées) contiennent également des graisses transformées qui sont traitées à de très fortes chaleurs, avec des solvants et une forte pression pendant le processus de raffinage. Et oui, cela comprend également les soi-disant huiles végétales "extraites par pression".

La forte température, le traitement à haute pression avec l'utilisation de solvants hexanes obligent une partie du contenu polyinsaturé des huiles végétales (oui, même l'huile de canola soi-disant "saine") à se transformer en graisses transformées et en quelque chose de pire encore dont nous allons parler dans une minute... les graisses "Méga Transformées".

Selon le Dr Mary Enig, Ph.D., biochimiste nutritionnel, "Bien que le gouvernement canadien répertorie que l'huile de canola contienne un minimum de 0,2 pour cent de graisses transformées, une recherche à l'Université de Floride à Gainesville, démontre que le taux de graisses transformées est en fait de 4,6 pour cent dans l'huile de canola commerciale"

Et ce sont les conglomérats alimentaires géants, et même certaines associations médicales qui commercialisent cette huile comme "huile saine" ! Ne vous faite pas avoir.

Raison #2 - Les huiles végétales contiennent des "graisses mutées" oxydées qui sont pires que les graisses transformées & sont la CAUSE des crises cardiaques

Toutes les huiles végétales contiennent des graisses oxydées par le procédé de raffinage et les réactions chimiques avec les acides gras polyinsaturés contenus dans les huiles végétales. Catherine Shanahan auteur, Experte en Nutrition, appelle ces graisses des "Méga Transformées", car elles sont semblables à la composition des graisses transformées, et même PIRE encore.

Les graisses Méga Transformées à partir d'huiles végétales se trouvent dans presque TOUS les aliments emballés, ainsi que dans quasiment TOUS les restaurants à fritures.

Les frites nuisent immédiatement après à vos artères :

Les radicaux libres formés lors du raffinage des huiles végétales créent ces graisses "mutantes" qui endommagent vos membranes cellulaires et les chromosomes, et créent une inflammation massive dans votre corps.

Les radicaux libres dans les huiles végétales endommagent aussi les artères, ce qui peut directement conduire à une crise cardiaque. Il est important que vous réalisiez que ce n'est pas seulement un risque à long terme de consommer des huiles végétales tous les jours. Il y a aussi des études qui montrent un dysfonctionnement immédiat dans vos artères, également appelé la fonction endothéliale.

Catherine Shanahan, cite dans son livre Deep Nutrition une étude de la Nouvelle-Zélande qui a montré que des sujets qui avaient mangé des frites dans un restaurant affichaient un préjudice immédiat sur la fonction endothéliale de leurs artères, passant de 7% de dilatation normale avant de manger les frites à presque PAS de dilatation du tout (seulement 1%) APRÈS avoir mangé les frites. C'est une chose qui peut provoquer une crise cardiaque.

Si vous pensez que j'exagère, détrompez-vous... le Dr Shanahan a également interrogé des centaines de patients qui avaient été admis à l'hôpital pour une crise cardiaque, et elle a découvert que chaque patient avait mangé des huiles végétales lors de leur dernier repas avant leur crise cardiaque... Effrayant non !

Pensez-y la prochaine fois que vous commandez des frites et un sandwich ! C'est grave à ce point. Veillez toujours à remplacer les frites par des légumes, un fruit ou une salade. Cela peut très bien être la différence entre mourir demain ou profiter de nombreuses années supplémentaires.

Raison #3 – Les huiles végétales provoquent des déséquilibres massifs sur votre ratio d'acides gras oméga-6 et oméga-3

Une des autres raisons PRINCIPALES pour lesquelles les huiles végétales sont en train de vous tuer est le fait qu'elles sont pour la plupart constituées d'acides gras oméga-6 inflammatoires avec très peu d'acides gras oméga-3 anti-inflammatoires.

Le ratio le plus sain d'après la littérature scientifique semble être un rapport de 2:1 ou même de 1:1. Cependant, la plupart des huiles végétales font monter votre ratio à 20:1 ou même 30:1 en faveur des oméga-6 nuisibles pour votre corps.

Et pire encore, ces oméga-6 ne sont PAS un type de graisses innocentes présentes dans les noix, ce sont des graisses Méga Transformées qui nuisent aux tissus de votre corps.

Ce déséquilibre des graisses Oméga peut être ENCORE une autre raison pour laquelle les huiles végétales conduisent à des maladies cardiaques, le cancer, l'obésité, et de nombreuses autres maladies dégénératives qui font raccourcir votre vie de manière significative si vous ne les supprimez pas AU PLUS VITE.

Comme solution rapide à tous ces problèmes majeurs avec les huiles végétales, vous pouvez utiliser des huiles saines comme l'huile de noix de coco, l'huile d'olive, l'huile de macadamia, l'huile d'avocat et le beurre bio qui sont tous BEAUCOUP plus sains que les huiles végétales et ne causent pas les problèmes que nous avons décrits dans cette section.

La VÉRITÉ sur le sucre...



Vous avez entendu un million de fois par des experts de la santé, des bloggeurs, et sur des magazines que le sucre est mauvais pour vous, mais la plupart des gens ne comprennent pas vraiment pourquoi...

En fait, la plupart des gens pensent à tort que s'ils mangent du sucre, ils peuvent tout simplement s'entraîner un peu plus dur ce jour-là ou le lendemain afin de mieux "brûler ce sucre"... malheureusement, ce genre de réflexion ne rend pas vraiment service.

Il ne s'agit pas de "brûler du sucre" - mais de ce que le sucre fait à l'intérieur des cellules de votre corps, et comment le sucre encrasse vos mécanismes internes, entraînant des maladies.

Une fois de plus, je n'exagère pas, donc portez une attention particulière à ce qui suit...

Si vous saviez exactement pourquoi le sucre est si mauvais pour vous et ce qu'il fait aux cellules de votre corps, je vous garanti que vous penseriez à deux fois avant de manger un morceau de gâteau, des bonbons, des boissons gazeuses sucrées, des jus de fruits, de la crème glacée ou bien de nourrir vos enfants avec du sucre.

Voici quelque-unes des raisons pour lesquelles le sucre peut vous tuer...

Tout comme avec le blé, le sucre provoque également des fluctuations extrêmes dans votre taux de sucre sanguin, le sucre en excès dans le sang provoque une glycation interne dans votre corps, ce qui accélère le taux de vieillissement de vos organes, de la peau, des artères et des articulations.

Le sucre augmente également votre taux de triglycérides à des niveaux dangereux, ce qui peut conduire à une maladie cardiaque.

Si cela ne suffit pas, la consommation de sucre trop souvent cause aussi le diabète de type 2 sur le long terme parce que vous surchargez votre pancréas et votre sensibilité à l'insuline.

Si vous avez besoin de PLUS de raisons pour lesquelles le sucre peut vous tuer, le sucre ralentit également vos globules blancs, ce qui rend l'infection plus probable, et aide même les CELLULES CANCÉREUSES à avoir plus de chance de se former et se développer dans votre corps.

C'est vraiment inquiétant, n'est-ce pas !

Bien sûr, vous savez déjà que le sucre fait grossir et vous apporte un excès de calories sans nutriments bénéfiques que ce soit.

Pour rester clair, lorsque nous parlons de l'importance des dommages que fait le sucre sur votre corps, nous ne parlons pas d'une petite quantité telle que 5 grammes de sucre d'une cuillère à café de miel dans votre thé... De petites quantités de sucre naturel ne sont pas un problème.

Les dommages RÉELS se produisent lorsque vous mangez un morceau de gâteau et ingérez 40-50 grammes de sucre en une seule fois, ou un sac de bonbons avec plus de 35 grammes de sucre, ou une boisson sans alcool avec 45 grammes de sucre ou plus... Ou même un soi-disant smoothie "sain" d'une boutique de smoothies locale qui contient 80 grammes de sucre à cause de tous les sirops qu'ils utilisent.

Maintenant que vous savez pourquoi le sucre, le blé et les huiles végétales sont en train de vous tuer vous et votre famille, peut-être penserez-vous à deux fois avant de manger des céréales, du pain, des bagels, des muffins, des bonbons et des aliments transformés ou des aliments frits cuits dans l'huile végétale.

Voici quelques exemples d'aliments ci-dessous que vous pourriez manger sans savoir qu'ils vous font grossir et causent le diabète, des maladies cardiaques et le cancer...

De soi-disant "aliments santé" qui vous font plus GROSSIR en réalité ?

Je ne peux pas vous dire combien de fois je suis entré dans la cuisine d'un de mes clients, et à quel point j'ai toujours été choqué de ce que je pouvais y voir...

Presque à chaque fois, je vois leurs placards de cuisine et leur frigo REMPLIS d'aliments qu'ils jugent "bons pour leur santé" (ou ont été trompés par les étiquettes des aliments pensant que c'était bon pour eux), mais qui en réalité sont des pièges déguisés pour stocker des graisses.

Il n'est pas rare de voir des aliments tels que :

pain complet

céréales complètes

crackers complet (plus de blé encore pour vous tuer)

lait de soja

tofu ou "burgers végétariens" (le soja non fermenté peut-être un véritable drame pour vos hormones)

jus d'orange (avec trop de fructose faisant grimper vos triglycérides)

jus de pomme

lait écrémé ou du lait homogénéisé

margarine (plein de graisses transformées ou de "Méga Transformées")

repas de "régime" pré-emballés

boissons pour sportifs

barres de protéines (la plupart sont de vraies friandises déguisées !)

substituts de repas trop transformés (avec des ingrédients plus indésirables que sains)

galettes de riz (gros pic d'insuline)

pâtes (plus de blé pour vous faire vieillir plus vite)

crème glacée de régime ou des desserts de régime

boissons dites "énergétiques"

aliments faibles en graisse (la graisse est souvent remplacée par plus de sucre)

aliments transformés à faible teneur en glucides

l'huile de soja, huile de maïs, huile de canola

etc, etc

# Savez-vous...



Une de vos principales hormones brûleuses de graisses **DIMINUE** lorsque vous êtes au régime ?

La recherche démontre que cette hormone importante **baisse de plus de 50% après 7 jours de régime !**

Le pire est que plus vous essayez un régime longtemps, et pire cela devient, ce qui explique pourquoi de nombreux "accros du régime" luttent constamment pour maintenir leur poids (s'ils arrivent toutefois à en perdre...)

**Les bonnes nouvelles** sont que nous allons partager des astuces de nutrition pour **AUGMENTER** naturellement et sainement la production d'hormones brûleuses de graisses .

## Savez-vous...



**L'une des marques les plus populaires de barres de protéines ne s'avère pas être mieux que de vulgaires Snickers !**

C'est la vérité !

Une étude indépendante a révélé que cette marque populaire **MENTAIT sur leurs étiquettes et n'indiquaient pas la quantité véritable de sucre et de graisse dans leurs barres !**

Tous les gens pensaient qu'ils mangeaient une collation saine, pleine de protéine, mais en réalité ces barres étaient **REPLIES** de sucre et de graisse mauvais pour la santé !

Savez-vous...



**Le lait de soja est en fait HORRIBLE pour votre tour de taille et les hormones de votre corps ?**

Une grande partie du soja auquel vous avez accès est en fait plein de "facteurs anti-nutriments" qui causent l'inflammation, accélèrent le vieillissement de votre corps, et une foule d'autres problèmes de santé.

Quelques-unes des alternatives saines sont le lait de coco et le lait d'amande. Ce sont d'excellentes sources de bonnes graisses et de protéine avec un goût EXCELLENT !

<http://www.toutsurlesabdos.com/cuisine-bruleuse-de-graisses.html>