



**STOP
CANCER**



**Peu de personnes savent
que le gros intestin
d'un adulte comprend 8-15 kg
de selles dures que l'homme porte
toute sa vie.**

La maladie résulte de la négligence à long terme de l'organisme, d'un mode de vie malsain et de manque d'activités physiques.

Des toxines mortelles fond des ravages dans notre corps. Elles réduisent la qualité de notre vie et provoquent des douleurs. Elles nous empoisonnent efficacement, petit à petit. Elles se déposent et l'organisme manque d'énergie pour éliminer leurs si grandes quantités. Après quelques années... notre santé est de plus en plus faible et nous nous plaignons de diverses maladies. Alors, si vous vous sentez fatigué, s'il vous manque d'énergie ou si vous n'avez plus envie de faire quelque chose, c'est un signal que votre organisme a besoin d'urgence d'être épuré.

*Information et éducation sont les deux piliers
d'une bonne et une meilleure santé.*

1.1 Pourquoi les pâtes et les céréales ne correspondent pas à vos gènes.

Il y a douze mille ans, nos ancêtres chassaient et trouvaient leur nourriture en creusant la terre pour survivre. Le repas de la journée incluait des légumes fraîchement cueillis, des baies, des noix, des graines, des œufs et tout ce qu'ils pouvaient attraper ou tuer. Mais avec l'avènement de l'agriculture et la **révolution industrielle**, les aliments à base de céréales (qui n'étaient pas encore au menu) ont commencé à remplir nos assiettes.

Aujourd'hui, une personne consomme en général des céréales à presque tous les repas ... **des céréales et du pain grillé** pour le petit déjeuner ... **un sandwich** au déjeuner ... **une barre granola** en guise de collation ... **des pâtes et des petits pains** au dîner.

Le pain est-il vraiment l'aliment de la vie...ou celui de la maladie ?

D'un côté on nous dit que le pain fait partie de notre vie depuis toujours. D'un autre, on nous dit qu'il contribue à l'obésité et à certaines maladies.



Alors où est la vérité ?

La recherche montre que le blé peut déclencher une série de maladies auto-immunes (où le corps attaque des parties de l'organisme), notamment le diabète de type 1, la polyarthrite rhumatoïde et la sclérose en plaques. Il peut aussi causer des maladies chroniques...

En outre, le blé possède des **propriétés addictives** encore plus puissants que le sucre ! C'est parce qu'en plus de créer une montée de sucre rapide, le blé produit également des composés spécifiques qui se lient aux récepteurs de la morphine dans le cerveau. En plus de créer une euphorie subtile, ces opiacés provoquent un cycle répétitif des envies – pour consommer toujours plus de céréales ! Ce qui explique pourquoi certaines personnes ne peuvent pas se passer du pain.

Ce n'est pas étonnant qu'une étude publiée dans la revue Psychosomatic Medicine ait démontré que les personnes qui mangent du blé consomment en moyenne 400 calories de plus par jour.

Pis, des études montrent que même si vous n'avez pas "**d'intolérance au gluten**", ces aliments peuvent causer une inflammation et des perforations de l'intestin – permettant à des substances indésirables de "s'échapper" dans votre circulation sanguine. Naturellement, pour colmater ces fuites, le corps fabrique de la graisse que vous détestez et que vous voulez perdre à tout prix .

Le Journal of the American Medical Association a publié un rapport montrant que les personnes sensibles au gluten qui continuent de consommer des céréales augmentent leur risque de décès jusqu'à 75% ! Le Dr. William Davis, un cardiologue renommé, appelle le blé le "**poison durable parfait**".

*Information et éducation sont les deux piliers
d'une bonne et une meilleure santé.*

Il y a plus de 50 ans, les médecins ont découvert que certains malades mentaux avaient des améliorations spontanées quand on ne leur donnait pas de pain.

Mais si vous (ou quelqu'un que vous connaissez) souffrez de dépression...d'insomnie...d'anxiété, de démence...ou de tout autre trouble psychiatrique ou neurologique – il y a de bonne chance qu'un régime sans céréales soit d'une grande aide.

Beaucoup de gens pensent à tort que le régime sans gluten serait un régime amincissant.

Comme vous le savez, le **gluten** est une protéine présente dans les céréales, comme le blé, l'orge, le seigle, l'épeautre et le kamut. **Les céréales complètes et le blé complet font-ils partie d'une alimentation saine ?** C'est beaucoup plus qu'un "**petit mensonge**" inventé pour vendre des produits agricoles à bas prix avec d'énormes marges... C'est le plus grand scandale en matière de santé jamais subi par le grand public ! En réalité, ces aliments font partie aussi des produits qui ne sont pas bons pour la santé et que vous pouvez malheureusement être amené à consommer.



Par ailleurs, les céréales complètes boostent votre glycémie. Vous savez sans doute que les aliments à **indice glycémique élevé** provoquent une augmentation rapide de la glycémie et de l'insuline. Cela déclenche une cascade d'inflammations et augmente votre risque de cancer, mais aussi de maladie d'**Alzheimer**, de maladies cardio-vasculaires, de risque de graisse au niveau du foie et de diabète. Pis, des niveaux élevés d'insuline développent le **stockage**

"viscéral" de la graisse du ventre, qui entoure vos organes et envoie des messages métaboliques qui favorisent la maladie. Ce qui explique pourquoi même si vous marchez régulièrement, vous ne perdez pas pour autant toute votre graisse !

Pour ceux qui ont la **maladie cœliaque**, même la plus petite quantité peut déclencher une réaction auto-immune qui peut entraîner des douleurs à l'estomac, endommager l'appareil gastro-intestinal, entraîner une inflammation systémique, des carences en vitamines et en minéraux et déclencher une foule d'autres symptômes douloureux.

Malgré son "effet santé", l'indice glycémique du blé entier est parmi les plus élevés de TOUS les aliments !

Selon une étude publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, manger deux tranches de pain de blé entier fait davantage augmenter votre taux de sucre dans le sang que lorsque vous buvez une canette de soda... que vous mangez une barre de chocolat ... ou tout simplement que **vous vous servez SIX cuillères à café de sucre !**

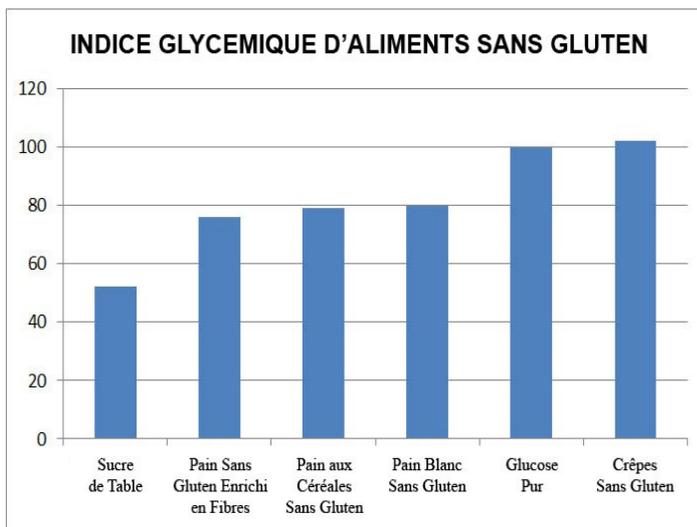
*Information et éducation sont les deux piliers
d'une bonne et une meilleure santé.*

Ce que vous ne savez pas (ou n'avez pas identifié) peut aussi vous faire du mal...

Des dizaines d'autres composés dans le blé ont été associés à des réactions immunitaires et à d'autres problèmes de santé graves. Certains **produits sans gluten** contiennent **90 fois plus d'arsenic** que le taux autorisé dans l'eau potable. Bien sûr, vous savez que l'arsenic est un poison mortel...

ATTENTION : Il semble que les gens aient beaucoup de mal à abandonner le pain. Ce n'est pas facile pour certains, mais il faut changer votre comportement alimentaire si vous voulez garder une bonne santé. Les aliments emballés sans gluten, **comme le pain, les pâtes, les biscuits, les croustillants et les gâteaux**, ont généralement un indice glycémique plus élevé que leurs équivalents à base de blé !

Sans compter que les céréales modernes hybrides contiennent jusqu'à 40 fois plus de gluten que les variétés anciennes cultivées il y a tout juste trente ans ... et nous en mangeons plus que jamais. Comme toute la malbouffe transformée, ces produits contiennent généralement des conservateurs chimiques, des protéines de soja, conditionneurs de pâte, huiles de céréales industrielles, de sirop de riz et de maïs... et souvent des OGM.



Biscuits moelleux, baguettes croustillantes, croissants feuilletés... même une simple tranche de pain grillé avec du beurre fondu peut avoir un goût exquis. **Mais le blé possède des propriétés addictives encore plus puissants que le sucre !** Si vous êtes **accro** du pain ne ratez pas la lettre du mois prochain, je vous montrerez comment il est facile et rapide de concocter des pains à faible indice glycémique, fraîchement cuits, sans céréales et sans gluten.

*Information et éducation sont les deux piliers
d'une bonne et une meilleure santé.*

1.2 Le pourpier offre de nombreux avantages pour la santé

Le pourpier est une source particulièrement bonne d'[acide alpha-linolénique](#). Des études portant sur la longévité remarquable et le faible taux de [maladies cardio-vasculaires](#) chez les personnes



vivant sur l'île grecque de Crète suggèrent que l'apport alimentaire élevé en [acide alpha-linolénique](#) dans les aliments comme le pourpier, les noix, les [figues](#) etc... pourrait être un facteur clé de bonne santé. De même pour la population des personnes âgées de l'île de Kohama au Japon, célèbre pour avoir une espérance de vie exceptionnellement longue et l'un des plus faibles taux de mortalité par maladie coronarienne dans le monde et qui possèdent des concentrations

exceptionnellement élevées d'[acide alpha-linolénique](#) dans leur sang.

Le pourpier a longtemps été utilisé comme une source d'oméga-3, des vitamines et de minéraux. Il possède en plus de cela une bonne activité anti-oxydante. Le pourpier a également été utilisé dans des cas de saignement au niveau de l'utérus, ainsi que dans des cas d'[asthme](#), de [diabète](#) de type 2. Le pourpier est par ailleurs riche en tous les nutriments qui aident à prévenir la cataracte; la [vitamine C](#), la [vitamine E](#), les caroténoïdes et d'autres antioxydants puissants, notamment le glutathion. Une demi-tasse de pourpier frais contient des quantités importantes de [bêta-carotène](#) et de vitamines C et E. En plus de fournir une bonne dose de vitamines, le pourpier fournit un grand nombre de minéraux. Il contient du [calcium](#) et du [magnésium](#) qui sont indispensables pour que les os, les dents et les muscles restent en bonne santé. Il offre aussi beaucoup de [potassium](#), important pour garder votre [tension artérielle](#) sous contrôle et pour éviter les problèmes associés à une consommation élevée d'aliments salés. Le pourpier peut également fournir à votre corps un peu de [fer](#), un minéral qui est nécessaire pour le transport de l'oxygène dans votre corps.

Le pourpier contient par ailleurs des glucides et des protéines ainsi que des [acides aminés](#) qui peuvent aider notre corps à la fabrication des protéines. Quelques autres substances bénéfiques présentes dans cette herbe sont la pectine qui est censée réduire le LDL (lipoprotéines de basse densité, le « mauvais [cholestérol](#) »), les anti-oxydants, le glutathion, la dopamine (un agent musculaire), la noradrénaline et la [Co-enzyme Q 10](#), que l'on retrouve dans toutes les cellules vivantes pour fournir de l'énergie.

*Information et éducation sont les deux piliers
d'une bonne et une meilleure santé.*

1.2 Manger pimenté permettrait de vivre plus longtemps

La consommation de nourriture pimentée induirait un risque moindre de cancers, de maladies coronariennes et respiratoires, selon une étude chinoise. Manger pimenté, c'est effectivement très sain, à condition que l'estomac le supporte.

Selon une récente étude chinoise, la consommation très régulière de nourriture pimentée serait «associée» à une plus grande longévité. D'ailleurs pratiquement tous les Asiatiques mangent pimenté, et les Chinois par exemple arrivent souvent à passer le cap des 100 ans.

Par contre manger très doux, c'est mauvais, on prend du poids, on perd ses dents et on récolte du diabète...

Principes actifs et propriétés du piment .



Antioxydants. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Les piments forts renferment plusieurs types d'antioxydants et au fil de leur mûrissement, la concentration de plusieurs de ces composés augmente. Dans une étude analysant plusieurs antioxydants du piment, le composé ayant l'activité antioxydante la plus forte était la **lutéoline**, suivie de la **capsaïcine** et de la quercétine.

La capsaïcine

La capsaïcine (ou capsaïcine) et ses dérivés sont responsables de la sensation de chaleur piquante du piment, en plus de posséder une activité antioxydante. De plus, des études chez l'humain révèlent que la capsaïcine du piment entraîne une **augmentation du métabolisme basal** après la prise alimentaire.

Il a aussi été démontré chez l'humain que la capsaïcine du piment peut augmenter la sensation de **satiété** et **diminuer l'apport alimentaire**. Les piments forts contiennent plusieurs flavonoïdes, une vaste famille d'antioxydants : les principaux flavonoïdes des piments incluent notamment la **lutéoline** et la **quercétine**.

Combiné à de saines habitudes de vie, ces effets à court terme du piment peuvent être un atout supplémentaire pour les personnes qui surveillent leur poids corporel.

Certaines variétés de piment fort sont de bonnes sources d'**alpha-tocophérol**, un composé antioxydant qui est aussi une forme de **vitamine E**. En plus de ses propriétés antioxydantes, l'alpha-tocophérol, selon certaines données de recherche, pourrait jouer un rôle dans la prévention de certains cancers, des maladies cardiovasculaires et de la maladie d'Alzheimer.

*Information et éducation sont les deux piliers
d'une bonne et une meilleure santé.*

Le **piment** est une **excellente source** de **Vitamine C** : Le rôle que joue la **vitamine C** dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes; elle contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation. Cette association vaut aussi bien pour les hommes que pour les femmes et s'avère plus forte pour ceux qui mangent épicé et qui ne boivent pas d'alcool.

Par ailleurs, la consommation fréquente de nourriture épicée est spécifiquement associée à un risque moindre de décès par cancer, maladie coronarienne et maladie respiratoire.

«Ces résultats vont dans le sens de précédents travaux montrant de potentiels effets protecteurs sur la santé humaine des aliments épicés», indique l'équipe internationale dirigée par des chercheurs de l'Académie chinoise des sciences médicales.

Le principal composant du piment - de très loin l'épice la plus consommée en Chine - est la capsaïcine. D'après les chercheurs, celle-ci pourrait avoir des effets anti-obésité, anti-inflammatoire, antioxydant et anti-cancer.

Un feu qui ne s'éteint pas avec de l'eau...

La consommation de piments forts peut entraîner une vive sensation de chaleur et de brûlure à la bouche, surtout chez les personnes non initiées. Le premier réflexe est souvent d'avaler une bonne gorgée d'eau fraîche, mais il s'avère que cette mesure est peu efficace.

En effet, la capsaïcine, composé responsable de la saveur piquante du piment, n'est pas soluble dans l'eau, mais dans les **matières grasses**. Il est donc plus judicieux d'avaler une gorgée de lait, un morceau de fromage ou tout autre aliment qui contient de l'huile ou des matières grasses!

Le piment fort, inoffensif pour l'estomac ?

En raison de leur effet piquant, il est parfois recommandé en cas d'ulcère d'estomac, d'éliminer les piments forts de la diète afin d'éviter d'exacerber la douleur.

Cependant, plusieurs études semblent démontrer que les piments forts n'entraîneraient pas de dommages supplémentaires à l'estomac. Certaines indiquent même que la **capsaïcine** qu'ils contiennent pourrait avoir un effet protecteur sur la paroi de l'estomac.

- **Truc de pro** : Faites revenir un piment dans l'huile et utilisez ensuite cette huile pour cuisiner. La saveur du piment y sera mais de façon moins explosive.

La Guadeloupe enregistre plus de 800 cas Accidents Vasculaires Cérébraux (**AVC**) chaque année.

Pa lésé twò ta maré'w !

Avez-vous remarqué que tous ces aliments : **Patate douce, avocat, gombo, pourpier, manioc, piment fort**, ont pratiquement disparus de notre alimentation au profit de la malbouffe.

(**AVC**) = **Asé Valé Cochonneries** ! Dame nature a tout prévu pour notre santé ...

*Information et éducation sont les deux piliers
d'une bonne et une meilleure santé.*

1.5 Les vertus et les bienfaits de la manioc sur la santé

Bien que moins nourrissant que le taro, l'igname, la patate douce, la banane ou le fruit à pain, le tubercule de manioc a une certaine valeur nutritive. Il contient beaucoup de glucides qui apportent des calories à l'organisme, ainsi que des vitamines C, du potassium et des fibres alimentaires.



Le corps a besoin de calories pour produire de la chaleur, travailler et jouer. La vitamine C assure la résistance des tissus, aide le corps à assimiler le fer, favorise la cicatrisation des blessures et permet de combattre les infections. Le potassium contribue à assurer un bon équilibre des éléments contenus dans le sang. **Les fibres empêchent la constipation en favorisant le transit intestinal.** Elles contribuent également à l'abaissement du taux de cholestérol dans le sang et à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Le manioc ne contient pas de protéines de bonne qualité, dont le corps a besoin pour se développer et rester vigoureux. Aussi les repas comportant du manioc cuit doivent-ils également contenir des aliments riches en protéines tels que viandes, poissons, œufs, haricots et légumes à feuilles vert foncé (exemple pois d'angole et farine manioc) .

La farine de manioc est riche en amidon facilement digestible,

Lorsqu'on donne du manioc en purée aux bébés, il faut l'accompagner d'aliments riches en protéines. En effet, les bébés et les petits enfants qui ne consomment pas assez de protéines sont menacés de malnutrition grave. Le goût du manioc se rapproche de celui de la pomme de terre et de l'igname, la chair est plus fondante et plus veloutée.

ATTENTION : Le manioc amer est toxique, il contient de la manihotoxine qui s'élimine à la cuisson. Cette toxicité est due à des glucosides cyanurés qui se transforment en acide cyanhydrique sous l'effet d'une enzyme (la linamarine). Les caraïbes le connaissaient sous le nom de « kière ».

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

*Information et éducation sont les deux piliers
d'une bonne et une meilleure santé.*