

SANTÉ & Vie

La Lettre Santé & Vie (Innovation sur les bienfaits des produits locaux),
est un service d'information gratuit sur la santé, la nutrition et le bien-être.
contact : g.wadamax971@hotmail.fr

N° 03 novembre 2015



L'inquiétante progression du nombre de décès dans le monde est liée à des facteurs évitables. Une vaste étude pointe la part des morts dues aux seuls comportements individuels, soit (16 %) dans l'année 2013, loin devant les facteurs de risque métaboliques (6 %) et environnementaux (5 %).

Vainqueurs toutes catégories, **les régimes alimentaires inadaptés** étaient responsables de plus de 11 millions de morts en 2013. En cause : **trop de sel** et pas assez de fruits, de légumes et de fruits secs. Il est clair que l'alimentation surtout aux Antilles relève au moins en partie d'un choix individuel. Exemple, contrairement au poulailler familial, une plongée dans l'univers sordide des élevages en batterie de poules pondeuses nous montre des volailles souvent déplumées, qui se bousculent dans des espaces exigus qui surplombent de quelques centimètres seulement des amas de fientes. Pis, des cadavres en décomposition gisent au milieu des autres gallinacées. A leur réforme, ces **macchabées (cadavres)** sont expédiées par carton aux Antilles et en Afrique.
Bon appétit et bonjour les dégâts au niveau de votre organisme !

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

1. 1 Les merveilleux pouvoirs de la betterave rouge

La betterave possède des bienfaits extraordinaires ! Sa variété rouge offre de grandes quantités de fer et d'acide **folique**, ce qui est notamment apprécié par les végétariens et les végétaliens. Elle présente tellement de vertus qu'il serait dommage de ne pas l'incorporer à notre alimentation de manière quotidienne.

La richesse nutritive de la betterave fait de ce légume un puissant protecteur contre le cancer, les malformations congénitales, et le système cardiovasculaire, entre autres bénéfiques pour la santé. Différentes civilisations l'ont utilisée pour soigner différents troubles de santé, tels que la **fièvre**, les **maux de tête**, la **digestion difficile** et la **dénutrition**. Les Assyriens et les Grecs anciens l'utilisaient pour ses qualités nutritives.

Un puissant agent antitumoral.

La richesse nutritive de la betterave fait de ce plat un puissant protecteur contre le **cancer** et les



malformations congénitales. La betterave est l'aliment principal du fameux bortsch de la cuisine traditionnelle russe. Depuis les années 1950, suite aux travaux d'un médecin hongrois, le Dr Alexander Ferenczi, on a utilisé le jus de betterave pour traiter le cancer. Ce médecin hongrois traitait ses patients atteints de cancer, exclusivement au jus de betterave et obtenait d'excellents résultats. Il avait égale-

ment constaté que si le traitement était interrompu prématurément, le cancer réapparaissait. Sa recommandation était de consommer quotidiennement 1 litre de jus de betterave durant plusieurs mois.

La betterave contient de la bétacyanine, un composé essentiel pour le **foie**, car il permet de lui éviter une surcharge néfaste pour la santé. Qui plus est, elle élimine les **toxines** dangereuses de l'organisme.

Dans une étude comparative entre le jus de betterave et d'autres fruits et légumes, contre certains agents chimiques cancérigènes, le jus de betterave arrivait pratiquement toujours en tête de liste dans la prévention des mutations pouvant dégénérer en cancer. Grâce à ses qualités détox, la betterave évite le développement de cellules cancéreuses. Il s'agit donc d'un aliment très puissant pour prévenir le cancer, surtout celui du **côlon**.

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

La betterave est **riche en vitamines A, C**, du **complexe B**, en **acide folique** et en minéraux tels que le **magnésium**, le **fer** et le **phosphore**. La richesse de ses éléments nutritifs **procure immédiatement de l'énergie** et revitalise l'organisme. Ses feuilles également comestibles, sont également riches en acide folique, bêta-carotène, en calcium et en fer.

Prévenir l'hypertension

La betterave est **riche en nitrate**, un composé qui serait transformé dans l'organisme en oxyde nitrique qui a la **propriété de détendre la tension artérielle**. Dans une étude, des patients ayant consommés 120 ml de jus de betterave ont vu leur pression artérielle diminuer de 10 points en moins de quatre heures.

Nutritive et énergétique

Selon le naturopathe Raymond Dextreit, la betterave est extrêmement nutritive et énergétique. Sa richesse en magnésium, phosphore et vitamine du groupe B régénère la substance fibreuse des nerfs et exerce une action sédative sur le système nerveux. Elle contient du rubidium, élément radio-actif, participant activement à la digestion, **ce qui justifie sa prescription aux anémiés et déminéralisés**. Il recommandait la betterave dans les névrites et polynévrites, le diabète, le cancer et la tuberculose. Il conseillait de consommer la betterave sous forme d'un verre de jus par jour (il estimait qu'elle perdait une grande partie de ses propriétés lorsqu'elle était cuite) . Le jus est extrêmement énergisant, ce qui en fait une merveilleuse boisson pour les sportifs. D'après les résultats, la betterave améliorerait les performances athlétiques en aidant notamment à courir plus vite. Cet état de chose est lié à la présence de nitrate dans la betterave. En outre, cet aliment contient du tryptophane, un acide aminé qui détend et favorise une sensation de bien être.

Stimule le système immunitaire

Des recherches ont également démontré que **la betterave renforce le système immunitaire** et qu'elle possède des propriétés détoxiquantes. Elle aiderait également à soulager les maux de têtes et certains problèmes cutanés.

La betterave: un aliment bénéfique pour les diabétiques

Bien que la betterave contienne du sucre, il est important de savoir que ce dernier est en fait dépourvu de matières grasses et est hypocalorique. L'index glycémique moyen de la betterave est de 64, ce qui signifie qu'elle libère juste la quantité de sucre nécessaire dans le sang, ce qui stabilise le niveau de glycémie.

- Plusieurs études ont démontré que la betterave pouvait réduire les taux de mauvais **cholestérol** et augmenter ceux du bon cholestérol dans l'organisme.
- Grâce à sa forte concentration en **antioxydants**, la betterave a le pouvoir de prévenir le **stress** oxydatif.

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

- La bétanine présente dans les betteraves contribue à soigner les dépressions, tout en offrant une sensation de bien-être. Et c'est l'un de ses plus grands bienfaits !
- La betterave est également capable de dissoudre les dépôts de calcium non organique : elle est ainsi très utile pour lutter contre l'**hypertension**, les problèmes de coeur et les **varices**. Le fait que la betterave soit riche en potassium en fait un excellent aliment pour le cœur, car elle entraîne la dilatation des vaisseaux sanguins. Cela empêche la formation de caillots.
- La betterave est surtout connue pour sa capacité à nettoyer le sang : la betterave rouge contient une grande quantité de fer qui permet aux cellules du **sang** de se régénérer et d'augmenter ainsi l'apport en oxygène dans l'organisme.

Les betteraves: un remède contre l'ostéoporose

La betterave contient énormément de silicium. Il s'agit d'un élément important du corps humain qui sert à bien utiliser le calcium. Le calcium est un minéral important pour la bonne santé des os, des dents, et des muscles. Un verre de jus de betterave par jour réduit le risque d'ostéoporose (une maladie osseuse qui entraîne un affaiblissement des os).

La betterave, un aphrodisiaque

Les vertus aphrodisiaques font partie des toutes premières que l'on a pu connaître de cette plante. Les romains s'en servaient par exemple à cette fin. Elle est aussi connue comme étant une sorte de viagra naturel, car elle fonctionne de la même manière que ce produit. Le fait que la betterave soit riche en nitrates booste l'activité sexuelle en libérant de l'oxyde nitrique dans l'organisme. La betterave contient du bore en quantité considérable, il s'agit d'un composé chimique directement lié à la production de l'hormone sexuelle.

Les betteraves: un traitement contre la constipation

Les betteraves permettent de lutter contre la constipation car elles contiennent de nombreuses fibres solubles. Elles renforcent l'alimentation et agissent comme un laxatif, ce qui a pour effet de nettoyer l'estomac et les intestins.

1. 2 Les vertus des pois pays

Comme la viande rouge (steak) ou certains abats (foie), les multiples variétés de pois pays apportent du fer en quantité intéressante ce qui permet de prévenir certaines anémies (manque de fer dans le sang). Pois de bois, pois boucoussou, pois savon, **pois canne** grâce à leur richesse en glucides complexes et en protéines ils fournissent à notre corps de l'énergie « longue durée » et participent à l'entretien et au renouvellement de nos muscles par exemple.

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

Riches en fibres, ils aident à la régulation du transit intestinal. Enfin, ils sont également sources de nombreux minéraux et vitamines tels que phosphore, calcium, magnésium, vitamines du groupe B jouant un rôle protecteur de notre bonne santé. A partir d'un extrait des graines du pois de bois, des études récentes ont mis en évidence son action **antidrépanocytaires** puissante.

Alors, pour toutes ces raisons, il ne faut plus hésiter à découvrir ou redécouvrir les pois-pays. Soit dit en passant ils peuvent offrir une large gamme de saveurs.



1.3 Les vertus du fruit à pain

Il contient de bonnes quantités de thiamine, niacine, riboflavine, du phosphore et du fer. Ces vitamines et minéraux offrent des nutriments essentiels à l'organisme indique le **Dr Ramalingum**



Muraludharan, spécialiste en médecine ayurvédique et en nutrition. En Inde, le fruit à pain est consommé par toutes les classes de la société, car il est riche en fibres nécessaires au bon transit intestinal.

Le fruit à pain contribue à un fonctionnement efficace de l'intestin. La fibre aide à réguler le transit intestinal et déblayer les déchets des intestins. La consommation régulière contribue à réduire le risque de cancer du côlon.

Les fibres aident à réduire le taux de triglycérides et de mauvais

cholestérol. L'augmentation de la consommation de fruit à pain diminue donc le taux de mauvais cholestérol et augmente les niveaux de bon cholestérol. De cette façon, ce fruit protège le corps contre les attaques cardiaques et les maladies cardiaques.

Et surtout, il est très bon pour garder la ligne car les personnes qui mangent des aliments riches en fibres risquent moins de devenir trop grosses ou obèses. Des études révèlent que la fibre a la capacité de contrôler le diabète, car elle peut réduire l'absorption du glucose à partir de la nourriture que nous consommons.

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

Le fruit à pain contient des quantités riches en oméga-3 et oméga-6 acides gras qui aident dans le développement normal du corps et de promouvoir la santé osseuse. Le fruit à pain est également réalisé sous la forme d'une farine qui est plus riche en lysine et de nombreux autres acides aminés essentiels.

A cause des valeurs nutritionnelles du fruit à pain, de ces vertus médicinales, de son statut de substitut potentiel au riz, à la pomme de terre, à la farine de blé, dont l'absence de gluten, il est plus sain que la farine de blé et en plus très utile pour la croissance du corps. En outre, ces acides gras stimulent la croissance des cheveux et la peau, régulent les processus métaboliques. Nous pouvons donc dire contrairement aux idées reçues que ce **n'est pas un aliment réservé aux cochons.**

1.4 Les avantages du concombre et les bienfaits pour la santé

Le concombre est l'un des légumes les plus populaires mais ce n'est pas surprenant car il a des propriétés essentielles pour le corps mais aussi de multiples bienfaits sur la santé.

Faible en calories mais riche en vitamines et minéraux, le concombre est un excellent aliment en toutes saisons. Pour profiter pleinement des avantages du concombre, il est recommandé de le manger frais dans les salades, dans les apéritifs ou de faire des jus. Par ailleurs,

le silicium, la vitamine A, la vitamine E et d'autres vitamines et minéraux qui se trouvent dans le concombre contribuent efficacement à la croissance et à la repousse des cheveux. Il aide à maintenir la vitalité et à baisser les quantités de graisses présentes dans notre corps. Il aide à éliminer les toxines de l'organisme. Il nourrit nos défenses immunitaires grâce à sa contenance en vitamines du groupe B (surtout B3, B5 et



B9), en hydrates de carbone, en graisses et en « bonnes » protéines. Il protège des rhumes grâce à sa contenance en vitamine C et aide à la cicatrisation. Qui plus est, il protège des substances toxiques présentes dans les aliments et dans l'environnement.

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

La consommation régulière de concombre contribue à détoxification du corps. Grâce à sa forte teneur d'eau, le concombre contribue à la détoxification du corps et à l'élimination rapide des toxines accumulées. Pour un effet optimal, ajoutez dans une carafe remplie d'eau 1 ou 2 tranches de concombre. L'eau de concombre stimule la combustion des graisses et la rétention d'eau dans le corps, à la fois par l'hydratation efficace des tissus, et en raison de potassium, c'est comme un électrolyte qui améliore la circulation lymphatique.

- ◆ **Le concombre réduit le risque de cancer.**

Les antioxydants du concombre sont conçus pour réduire le risque de cancer et pour prévenir la propagation de la tumeur.

- ◆ **Le concombre contrôle la pression artérielle.**

Si vous souffrez d'hypertension, il est recommandé de manger régulièrement des concombres.

Le magnésium, le potassium et les fibres alimentaires qui se trouvent dans le concombre contribuent efficacement à réguler la pression artérielle et à prévenir des maladies cardiovasculaires. **Le concombre lutte contre les cernes et il améliore le tonus de la peau**

Les concombres sont les ingrédients de base dans de nombreux produits cosmétiques en raison de vitamines et d'antioxydants qui se trouvent dans leur contenu. Pour éclairer et faire revivre la peau, vous pouvez préparer des masques à base de concombres frais. Il retarde le vieillissement de la peau et des cellules grâce aux vitamines A, C et E. De même, si vous avez des cernes causés par la fatigue ou par le manque de sommeil, vous pouvez mettre une tranche de concombre sur les yeux.

A. La bonne santé dépend essentiellement d'une alimentation bien équilibrée

La maladie résulte de la négligence à long terme de l'organisme, d'un mode de vie malsain et de manque d'activités physiques. D'après une étude de l'ORSAG (Observatoire Régional de la santé en Guadeloupe) menée en 2010, 36% des Guadeloupéens sont en surpoids et 13% sont obèses. Ces chiffres sont largement supérieurs à ceux de la France hexagonale. Le surpoids et l'obésité atteignent donc des niveaux record dans les DOM, sans compter le nombre de cancer, d'ACV, et de décès qui sont en progression exponentielle. Les causes sont multiples : parfois de l'ignorance, l'incrédulité, la fainéantise, la stupidité, mais aussi à cause d'un drame de la misère ...

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

Selon une nouvelle étude menée aux Etats-Unis, un régime riche en fritures entraîne un plus grand risque cardiovasculaire. Aux Antilles, les adeptes du régime typique des voitures ambulantes, à base de plats riches en fritures, et de boissons sucrées, augmentent de 56% leur risque de développer des pathologies cardiovasculaires. Les consommateurs de : bokits, ailes de poulet pommes de terre frites, ont un risque accru par rapport aux consommateurs de légumes, y compris les menus centrés sur des plats comme : les pâtes, les pizzas, les charcuteries, la cuisine chinoise, et industrielle.

En tout cas voici un exemple de mauvais choix alimentaire : - Une aile frites **KMP*** disponible dans toutes les communes à chaque coin de rue.

*(**K**etchup, **M**ayonnaise, **P**iment)

Du charbon pour barbecue fabriqué à partir de bois toxique !

Vieux poteaux de bois et traverses de chemin de fer : **Attention, danger !**

Vendus à la sauvette, recyclés comme combustible dans vos barbecues, leur réutilisation n'est pas sans risque. Et pour cause, leur bois reste très toxique.



Un quart du charbon de bois domestique français provient du recyclage de traverses de voies ferrées traitées à la **créosote**, un hydrocarbure cancérigène.

Cela fait maintenant quatre ans que le président de l'association écologiste Robin des Bois, a alerté le ministère sur les dangers que courent les particuliers quand ils se font refiler des traverses sans information préalable .

Les traverses, comme les poteaux téléphoniques ou électriques, ont été traitées au goudron de houille (créosote) ou aux sels de cuivre-chrome-arsenic, des

fongicides toxiques classés cancérigènes. **Vous devez éliminer le charbon de bois sans traçabilité vendu dans les supermarchés !**

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.

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .

Pour préserver votre capital santé, intégrer les bons comportements dans votre mode de vie par une démarche de prévention simple et efficace .