

Le repas qui vous rend malade

Chère lectrice, Cher lecteur,

Le petit déjeuner des français est une grande tromperie. On nous manipule !

Une imposture organisée par le programme national nutrition santé (PNNS) et les industriels du sucre et des produits laitiers.

La fameuse « baguette » ou le célèbre « pain de mie » n'ont plus rien à voir avec ce qu'ils étaient.

Ils favorisent le surpoids et la déprime.

Je vous transfère ci-dessous l'enquête spéciale du Dr Curtay.

A très vite,

Manon

Le danger mortel au petit-déjeuner dont personne ne parle

Le gouvernement cherche-t-il secrètement à détruire votre santé avec ses recommandations pour le petit-déjeuner ?

Vous connaissez le refrain officiel des autorités de santé... alliées aux industriels de la malbouffe : « au-petit-déjeuner-tous-les-Français-DOIVENT-prendre » :

un café/thé

des tartines margarine + confiture

des céréales très sucrées avec du lait

un jus de fruit

et un yaourt...

Cauchemar sanitaire

Les hauts fonctionnaires vous disent que ces aliments aident à bien démarrer la journée. Alors vous êtes prié de remplir votre caddie et de consommer sans rouspéter.

La vérité c'est qu'ils ont intérêt à ce que vous ingurgitiez un maximum de ces produits. Car leur préoccupation n'est pas que vous soyez en bonne santé.

Ce qui les intéresse c'est de soutenir leurs copains à la tête des grands groupes de l'industrie du lait, des céréales transformées, des jus de fruit pleins de fructose, du pain de mie sous plastique, des biscottes à l'amidon, des margarines aux huiles végétales hydrogénées, etc

Leurs profits comptent plus que votre santé

Ce n'est pas agréable à dire, mais le seul but de ces hauts fonctionnaires du ministère de la Santé est de finir dans les conseils d'administration de l'agroalimentaire ou de l'industrie pharmaceutique, là où il y a vraiment de l'argent à se faire...

Donc vous saisissez que votre santé est loin derrière dans la liste de leurs soucis...

... loin derrière leurs vacances à l'île de Ré et à Courchevel

... loin derrière le bel appartement parisien à rembourser

... loin derrière les études supérieures de luxe des enfants à l'étranger, etc.

Pas étonnant que leur petit-déjeuner « idéal » semble avoir été conçu pour vous rendre malade et déprimé.

Pourquoi est-ce que je vous parle de tout ça ? Parce que je viens de terminer le nouveau dossier du Dr Curtay sur le petit-déjeuner... Et la situation est encore plus grave que ce que je pensais. C'est un cauchemar sanitaire !

Il est urgent de réapprendre à bien manger le matin !

Pour le dernier numéro des Dossiers de Santé & Nutrition, le Dr Curtay s'est penché sur le petit-déjeuner. Et son verdict est inquiétant.

Mais avant d'entrer dans les détails, laissez-moi vous présenter le Dr Curtay :

Le Dr Jean-Paul Curtay est un médecin de renommée mondiale. Pionnier de la nutrithérapie, on lui doit les premières consultations dans cette discipline en France. Le Dr Curtay enseigne la médecine depuis presque 30 ans dans vingt pays. Il a formé environ 6000 médecins.

Ses recherches l'ont conduit à voyager partout dans le monde, à interagir avec de nombreuses cultures et à étudier leurs habitudes alimentaires. Il est d'ailleurs un des experts français du régime Okinawa, du nom de cette petite île japonaise qui compte un nombre record de centenaires.

Depuis des années, le Dr Curtay alerte la population sur le danger du petit-déjeuner qu'on veut nous faire avaler :

Une usine à obèses

Autant vous le dire d'emblée : le « petit-déjeuner idéal » des autorités de santé est un cocktail explosif de sucres rapides, de farines raffinées et de graisses saturées.

Il n'y a qu'à voir le teint poussiéreux des experts qui ont mis au point ces recommandations.

Les sucres rapides (surtout contenus dans le pain blanc, les biscottes, les céréales, les jus de fruits et la confiture) vont faire monter le taux de sucre dans votre sang beaucoup trop vite. Vous serez alors en état d'hyperglycémie.

Pour contrebalancer cet excès, votre corps va sécréter de l'insuline, dont l'action est propice au surpoids : l'insuline vous aide à absorber tout ce sucre, mais ouvre également la voie aux graisses qui entrent dans vos cellules.

Mais ce n'est pas tout :

L'insuline provoque des réactions en chaîne qui vous font prendre du poids sans que vous ne vous en rendiez compte.

Dans ce numéro des Dossiers de Santé & Nutrition, le Dr Curtay vous explique en détail comment votre petit-déjeuner fait fluctuer votre glycémie et vous enferme dans le « cercle vicieux » des sucres rapides. Mais pas d'inquiétude, car il vous explique également comment en sortir...

Un incendie dans vos cellules

Le petit-déjeuner classique ne se contente pas de vous faire prendre du poids. Il favorise aussi l'inflammation. Le phénomène de glycation, conséquence du pic de glycémie qu'entraînent les sucres rapides, fait partie des responsables. Mais il n'est pas seul.

Les graisses saturées et les graisses trans accroissent l'inflammation de votre organisme. Le beurre, la margarine, les viennoiseries en contiennent amplement, de quoi les bannir de votre petit-déjeuner.

Les acides gras saturés, enfin, rigidifient les membranes de vos cellules – y compris de vos globules rouges – et rendent votre sang plus visqueux. Un terreau plus que favorable à l'apparition de maladies cardio-vasculaires...

L'arnaque du café

Je vais être franc : le café n'a pas que des effets négatifs sur votre corps. Il est même recommandé dans certains cas : par exemple, il est riche en polyphénols qui aident à prévenir le diabète.

Dans ce cas, pourquoi est-ce une arnaque ?

En fait, les autorités sanitaires oublient de préciser que la caféine a une multitude d'effets néfastes. Elle accélère le rythme cardiaque, élève la sécrétion d'histamine dans l'estomac (puissant inflammatoire, déclencheur de la production d'acide chlorhydrique). Et après le coup de fouet, elle accentue la fatigue et le stress.

Nota bene : si vous buvez plus de trois tasses par jour, vous vous exposez à de gros risques :

glaucomes,

fausses couches,

cancers de l'estomac et de la prostate...

L'arnaque est d'autant plus flagrante que d'excellents substituts existent. Dans le prochain numéro des Dossiers de Santé & Nutrition, vous découvrirez des boissons chaudes tout aussi naturelles mais sans les effets indésirables...

Vous découvrirez notamment la boisson qui contribue au bon développement de votre flore digestive (indice : ce n'est pas le thé). Le Dr Curtay vous livrera aussi ses secrets pour choisir le meilleur thé.

Apprenez à manger dans l'ordre

Le Dr Curtay insiste beaucoup sur le rôle de chaque repas pour consommer les bons nutriments au bon moment. Trop peu de gens s'en soucient.

Votre corps n'est pas en demande des mêmes nutriments selon s'il sort du sommeil, se trouve au milieu d'une journée d'efforts, ou à l'approche du coucher. Savez-vous quel macronutriment doit-être privilégié au petit-déjeuner ? Cette information peut transformer votre quotidien : vous aurez de l'énergie à revendre toute la journée, mais vous serez assez calme le soir pour vous endormir rapidement.

En dépit de leurs conseils avisés et de leurs beaux discours, les pouvoirs publics n'en disent rien. Ils ne vous donnent aucune clé pour composer votre petit-déjeuner selon vos envies, sans compromettre votre santé et votre énergie.

De plus, une bonne alimentation doit être équitablement répartie sur les trois grands repas de la journée. Dans ce numéro des Dossiers de Santé & Nutrition, vous apprendrez beaucoup sur l'équilibre nutritionnel de votre journée :

Le macronutriment à privilégier pour chaque repas

La juste répartition des apports caloriques entre petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Le nombre optimal d'heures entre le dîner et le petit-déjeuner du lendemain

L'erreur à ne pas commettre avec le dîner

Faites-vous un « petit déjeuner de gagnant »

Le Dr Curtay ne se contente pas de démonter les idées reçues à propos du petit-déjeuner. Vous trouverez dans les Dossiers de Santé & Nutrition des conseils pour vous préparer un petit-déjeuner qui satisfera à la fois vos goûts et votre organisme.

Une erreur récurrente est de « s'assommer » avec un petit-déjeuner qui accroît votre sérotonine (l'hormone qui apaise). Vous qui devriez être motivé et combatif... vous vous sentez alourdi, faible... Encore endormi.

Le petit-déjeuner devrait être un accélérateur, le repas qui vous permet de « décoller », pas de vous écraser... Si votre petit-déjeuner ne vous rend pas plus énergique, il est sûrement mal adapté. Vous manquez probablement du nutriment essentiel du petit-déjeuner.

Vous découvrirez comment optimiser votre petit-déjeuner et trouver votre formule, celle qui vous plaît tant qu'elle vous sert. Vous apprendrez à lutter contre l'inflammation, à privilégier les vitamines, minéraux et principes actifs les plus utiles au lever.

Ne laissez pas vos endorphines vous manipuler !

Les endorphines sont des opiacés cérébraux qui procurent une sensation de bien-être, et sur lesquelles jouent la publicité, les grands groupes et leur marketing... En essayant d'associer leurs produits à des situations agréables ou familières.

Ce sont elles qui rendent le changement difficile. Le plus compliqué n'est pas de savoir quoi changer, c'est d'agir concrètement. Défaire des habitudes, même mauvaises, est une épreuve. Vous aviez votre confort, vos façons de faire, et il faudrait tout recommencer ? Votre cerveau n'est pas

d'accord. Même avec toute la bonne volonté du monde, vous y opposerez inconsciemment une forme de résistance, notamment due aux endorphines.

Les habitudes sont des « niches affectives » qui jalonnent le quotidien et lui donnent un aspect familial. Les nouveautés mettent environ trois semaines à devenir des habitudes. Ensuite, elles déclenchent la sécrétion d'endorphines à chaque fois qu'elles sont répétées.

Vous pouvez agir sur la sécrétion des endorphines. Vous pouvez reprendre le contrôle sur vos pulsions, changer vos habitudes et votre rapport à l'alimentation. Cela ne requiert que la seule force de votre volonté, si vous déployez celle-ci avec un peu de technique.

A la fin de ce numéro des Dossiers de Santé & Nutrition, le Dr Curtay vous dévoile sa méthode, qu'il a mise au point et pratiquée lui-même pour être libre de ses choix et ne pas céder aux sirènes du marketing.

Il est encore temps de recevoir le dossier petit-déjeuner du Dr Curtay. Il vous suffit de vous abonner à l'essai aux Dossiers de Santé & Nutrition avant le 28 août. Dès sa sortie, ce dossier petit-déjeuner sera alors envoyé chez vous !

Les remèdes cachés dans votre garde-manger

Les conseils des Dossiers de Santé & Nutrition peuvent parfois être aussi simples que de vous recommander de manger des bananes, des pommes, ou encore des avocats :

Les bananes contre l'infarctus : les bananes sont une excellente source de vitamine B6 et de vitamine C, de fibres alimentaires et de manganèse. Mais elles contiennent aussi beaucoup de potassium, un élément qui s'est beaucoup raréfié dans l'alimentation des populations occidentales depuis 30 ans. Le potassium est nécessaire pour conserver une pression artérielle normale et un bon fonctionnement du cœur. Manger une banane (pas trop mûre) par jour peut donc aider à prévenir l'hypertension artérielle et à protéger contre l'infarctus.

La pomme contre l'ostéoporose : la pomme contient de la procyanidine B-2, qui joue un rôle clé pour retarder les signes de vieillissement, prévient l'apparition de rides et stimule la croissance des cheveux. Des chercheurs français ont découvert qu'un flavonoïde appelé phloridzine, qui se trouve uniquement dans les pommes, peut protéger les femmes post-ménopausées de l'ostéoporose et peut également augmenter la densité osseuse. De nombreuses études ont également montré que manger des pommes peut aider à prévenir de nombreux types de cancer, l'asthme, le diabète, l'hypertension artérielle et la prise de poids !

Les avocats et le cancer : les avocats sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés anti-cholestérol et leur capacité à maintenir la santé cardiovasculaire. Mais il y a du nouveau : selon les derniers résultats de recherche du Dr Steven M. D'Ambrosio et ses associés à l'Ohio State University, aux États-Unis, il semble que les composés phytochimiques extraits de l'avocat Haas (variété à peau rugueuse et sombre) sont capables de détruire les cellules cancéreuses par voie orale ainsi que d'empêcher les cellules pré-cancéreuses d'évoluer en cancer.

C'est encore un exemple d'information vitale que vous n'aurez qu'en lisant Les dossiers de Santé & Nutrition. Nous vous faisons également découvrir les plantes exotiques, que vous pouvez ajouter à votre cuisine et qui peuvent faire des merveilles pour votre santé :

Deux cuillères à soupe de graines de salba, aussi appelées chia, contiennent plus de fibres qu'une dose de laxatif chimique Metamucil et vous apporte 3.050 mg d'oméga-3 - l'équivalent de plus de

cinq gélules d'huile de lin, ou de dix gélules d'huile de poisson. Avec sa haute teneur en acide chlorogénique et caféique, ce super-aliment récemment découvert facilite également le métabolisme du glucose et le contrôle du poids parmi ses innombrables autres avantages pour la santé.

Des études ont montré que l'ashitaba (un légume à feuilles vertes d'Extrême-Orient) peut contribuer à améliorer la santé ainsi qu'aider à traiter un certain nombre de problèmes médicaux. Il s'agit notamment de l'immunité affaiblie par les infections bactériennes et virales, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, des douleurs musculaires, et du diabète de type 1 et de type 2. Il favorise également la détoxification du sang, du foie et des reins.