

Le lait de cafard est-il un « superaliment » ?

Chère lectrice, Cher lecteur,

Un lecteur m'a posé la question suivante :

On m'a recommandé le lait de cafard comme « superaliment »... qu'en pensez-vous ?

Quoi ??? Là, ça dépasse les bornes ! On sent que les marketeurs des bars à jus ne savent plus quoi inventer !!

Ce n'est pas la première fois qu'on me parle d'un nouveau superaliment farfelu !

Il faut dire que les superaliments ont envahi les magasins bio, les publicités sur Internet, les bars à jus.

Voyant cette déferlante de soi-disant superaliments, j'ai appelé Jean-Paul Curtay, expert en nutrition, pour lui demander de réaliser un dossier qui fasse le tri !

Aujourd'hui, je suis fier de vous présenter le fruit de son travail.

Un business juteux de plusieurs milliards de dollars !

Ce que l'on appelle « superaliment » est un aliment très riche en nutriments (vitamines, minéraux, ou autre principes actifs). C'est ce qui le rend exceptionnellement bon pour la santé.

Les superaliments représentent chaque année un business juteux de plusieurs milliards de dollars. Pourtant, certains d'entre eux n'ont rien d'un « superaliment » et sont même parfois toxiques !

Comment vous y retrouver parmi tous ces fruits, épices, algues aux noms exotiques... et savoir ce qui est vraiment bon pour vous ?

Dans son nouveau numéro des Dossiers de Santé et Nutrition, Jean-Paul Curtay enquête sur la question :

Où trouver les vrais superaliments, et sous quelle forme ?

Les conseils pratiques pour profiter au mieux des bienfaits des superaliments

Mais surtout... Jean-Paul Curtay s'attaque aux faux superaliments dangereux pour votre santé !

Chlorella, spiruline : lisez ceci d'urgence !

La chlorella et la spiruline sont les deux grandes stars des superaliments.

À en croire les vendeurs, elles sont chélatrices (elles se lient aux métaux lourds pour les évacuer de votre corps) et vous apporteraient tous les nutriments dont vous avez besoin !

Le problème, explique Jean-Paul Curtay, c'est que la plupart de ces nutriments se trouvent sous une forme qui est mal assimilée par votre organisme...

D'autre part – tenez-vous bien –, les analyses en laboratoire ont montré que ces deux algues présentées comme chélatrices sont bien souvent contaminées par... des métaux lourds [1] !

Les chercheurs ont relevé de l'aluminium, de l'étain, de l'arsenic, du plomb et même du mercure. C'est un comble pour des aliments vendus comme chélateurs !

De plus, certains échantillons étaient contaminés par des toxines et des bactéries pathogènes... On a d'ailleurs relevé plusieurs cas d'empoisonnements à la chlorella et la spiruline [2].

Mais il existe une escroquerie d'une encore plus grande ampleur...

Huile de coco et régime cétogène : la grande supercherie !

L'huile de coco a été propulsée au rang de superaliment avec la médiatisation du régime cétogène, le régime à la mode sans glucides et riche en graisses.

Surpoids, diabète, cancers, maladie d'Alzheimer... le régime cétogène serait la solution à tous les problèmes !

Pourtant, l'huile de coco contient plus de 90 % de graisses saturées, plus que le beurre ! C'est l'une des graisses les plus difficiles à brûler.

Pour Jean-Paul Curtay, ce discours est aberrant !

Manger moins de légumes est toujours néfaste, car ils constituent notre première source de nutriments essentiels.

Afin de rétablir la vérité sur ce régime, Jean-Paul Curtay a fouillé la littérature scientifique et lu toutes les études sur le sujet. Puis il a consigné ses observations dans le numéro à paraître des Dossiers de Santé & Nutrition :

Pourquoi l'huile de coco ralentit votre métabolisme et vous fait grossir (et les bonnes huiles qui la remplacent avantageusement).

Comment le régime cétogène favorise les maladies qu'il prétend combattre ! Et pourquoi personne n'a intérêt à ce que vous le sachiez.

Il existe quelques cas où Jean-Paul Curtay recommande le régime cétogène. Vérifiez si vous êtes concerné page 4.

Les vrais superaliments qui pourraient contribuer à vous protéger des cancers, des AVC et bien plus encore !

Heureusement, derrière ces imposteurs se cachent de vrais superaliments, aux bienfaits largement démontrés. Mais ce ne sont pas ceux que l'on voit sur le devant de la scène.

En réalité, les vrais superaliments ne sont pas aussi rares qu'on veut vous le faire croire... Et surtout, ils sont là où on ne les attend pas !

Le secret des centenaires japonais !

Saviez-vous qu'il existe un thé susceptible de vous aider à lutter contre :

Le diabète

Le cancer

Le stress

Les AVC

Le surpoids

Et qui pourrait même vous aider à vous protéger de la maladie d'Alzheimer... ?

Ce n'est pas le thé que vous trouvez dans tous les supermarchés – qui, par ailleurs, contient bien souvent des pesticides...

À poids égal, une infusion de ce thé est 137 fois plus bénéfique qu'un thé vert classique !

Il contient en effet 137 fois plus de polyphénols qu'un simple thé vert. Les polyphénols sont les molécules antioxydantes les plus puissantes que l'on connaisse. Elles se trouvent surtout dans les végétaux et permettent de lutter contre le vieillissement prématuré de tous nos organes.

Mais ce n'est pas tout. Ce thé vert est aussi très riche en tanins. Cela lui permet de bloquer le fer dans votre intestin et de l'évacuer par les voies naturelles. Le fer est en effet un agent inflammatoire très puissant qui peut contribuer au développement des cancers.

Dans le prochain numéro des Dossiers de Santé & Nutrition, Jean-Paul Curtay vous dévoile tous les secrets de ce thé exceptionnel :

Comment l'intégrer facilement à tous vos plats

La meilleure façon de le préparer pour absorber le maximum de polyphénols

Le meilleur moment où le déguster pour profiter de ses bienfaits

Le cocktail d'antioxydants qui contribue à protéger votre cœur

Les polyphénols et leurs effets positifs sur la santé sont connus depuis longtemps, et il existe des fruits qui en contiennent des tonnes.

Je pense notamment à un fruit bizarre qui est dix fois plus riche en polyphénols que le vin rouge et le thé vert. Mais ce n'est pas tout. Il contient aussi de nombreuses sortes de polyphénols. Or plus il y en a, plus c'est efficace, car les différents polyphénols ont des effets synergiques !

De nombreux chercheurs se sont intéressés à son potentiel et ont été stupéfaits par leurs découvertes ! Ce fruit :

Favorise la perte de poids

Contribue à protéger les artères et le cœur

Permettrait de lutter contre l'impuissance

Aide à ralentir la prolifération des cellules cancéreuses

Bien à vous, Eric Müller