

## Dossier sur le sucre

C'est par de nombreuses mesures qu'on peut réussir à améliorer son état général et il ne faut donc rien laisser au hasard. 30 mesures saines feront toute la différence. Supprimer le sucre est l'une d'entre elles...

Eric

-[http://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/pendant-50-ans-l-industrie-a-fait-croire-que-le-sucre-était-sans-danger\\_1831132.html](http://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/pendant-50-ans-l-industrie-a-fait-croire-que-le-sucre-était-sans-danger_1831132.html)

Se libérer du sucre qui détruit foie et cerveau : « *Par un tour de passe-passe dont la « science » moderne a le secret, on nous apprend que le glucose est la source principale d'énergie dont nos cellules ont besoin ; sans lui, pas d'énergie, point de salut... En réalité, le fait que nous puissions métaboliser le sucre pour nous en servir comme carburant ne signifie pas qu'il est la source la plus efficiente d'énergie qui nous ayons à notre disposition, loin de là. Cela signifie sans doute que la nature, dans son imparable efficacité, nous a donné la possibilité de pouvoir fonctionner aussi en « mode glucose », ce qui est bien utile, en temps de crise, pour favoriser notre survie, quand il n'y a rien d'autre à se mettre sous la dent... Beaucoup de recherches scientifiques nous prouvent qu'en réalité, le corps peut fonctionner plus efficacement en « mode cétose », c'est à dire quand il utilise les lipides comme énergie première, sans les terribles effets secondaires engendrés par des décennies de consommation de sucres, qu'ils soient simples ou soi-disant « complexes » : stéatose hépatique, destruction du pancréas, diabète, maladies cardio-vasculaires et neurodégénératives, destruction des reins, etc. Pour en savoir un peu plus »*

<http://french.mercola.com/sites/articles/archive/2016/09/13/sucre-detruit-foie-cerveau.aspx>

<https://fr.sott.net/article/26642-Sucre-le-doux-mensonge-ou-le-doux-poison>

<https://fr.sott.net/article/16231-Le-sucre-dangereux-pour-la-sante>

<https://fr.sott.net/article/22824-Addiction-au-sucre-comment-le-sucres-est-impose-dans-nos-assiettes-et-met-en-peril-notre-sante>