

Ne pas en parler, c'est criminel

Ven 19-10-18,

Chère lectrice, cher lecteur,

Je suis stupéfait que la médecine moderne néglige à ce point les dangers que représentent les carences nutritionnelles...

Et je ne parle pas seulement d'un manque de fer ou de magnésium... Sans iode, glutathion ou Coenzyme Q10, votre corps se dérègle aussi !

Prenez le glutathion, par exemple. Les quantités que réclame notre organisme sont insignifiantes.

Et quand on n'en trouve pas assez dans notre nourriture, notre corps essaie de compenser...

Mais dès 40 ans, il y arrive très mal. Or le glutathion est absolument vital pour notre santé.

Résultat ?

- Vous accumulez les toxines dans votre corps,
- Votre immunité baisse drastiquement
- Vos risques de cancer grimpent en flèche

Sans compter d'autres symptômes très déplaisants :

- La dépression
- L'anémie
- Les démangeaisons
- Les douleurs articulaires
- Etc...

Problème : nous en sommes TOUS carencés !

Même chose pour l'iode, ou la vitamine D !

Les médecins vous le répètent : les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments.

Mais ils oublient aussi de vous révéler cette vérité trop dure à entendre...

Chaque jour, à cause de carences nutritionnelles, des milliers de gens tombent gravement malades. Certains experts, comme Jean-Paul Curtay, estiment que toutes les maladies dégénératives seraient dues à nos carences nutritionnelles[1].

Lisez l'histoire de Lynne Farrow, écrivain et journaliste américaine de 52 ans.

Lynne était complètement épuisée depuis trois ans. Elle avait dû renoncer à avoir une vie normale, sans que personne n'arrive à mettre le doigt sur ce qu'elle avait...

...jusqu'à ce qu'on lui diagnostique un CANCER DU SEIN[2].

Terrassée, elle a cherché, des années durant, à savoir comment elle en était arrivée là.

Jusqu'à ce qu'elle découvre enfin la vérité.

Elle était terriblement carencée en IODE.

Elle dit aujourd'hui qu'il lui a suffi de prendre de l'iode en bonne quantité pour guérir de son cancer.

Vous trouvez difficile à croire le lien entre l'iode et une résorption de cancer ?

Je suis comme vous, je n'y croyais pas du tout !

Jusqu'à ce que je lise l'aventure incroyable de Lynne dans son best-seller La crise de l'iode[3].

Demain, tous crétins (à cause du manque d'iode)

Lynne Farrow n'est pas la seule lanceuse d'alerte sur les déficits en iode.

C'est une carence qui inquiète beaucoup de spécialistes car ce micronutriment est essentiel au bon fonctionnement de notre thyroïde, la petite glande qui régule la synthèse de nos hormones.[4]

Et si votre thyroïde ne fonctionne plus... c'est votre organisme en entier qui se dérègle.

C'est-à-dire vos fonctions biologiques mais aussi vos capacités cérébrales.

Je vous recommande de regarder le récent documentaire d'Arte : « Demain, tous crétins ? »[5].

Il met en avant les risques d'une carence en iode pour la santé et l'intelligence de toute une génération.

Les experts interrogés disent que l'iode est le meilleur bouclier pour lutter contre la pollution et les perturbateurs endocriniens qui vous menacent.

Mais comment peut-on manquer d'iode dans notre société occidentale puisqu'il est apporté par le sel ?

Parce que la grande majorité des sels de table ne renferment plus d'iode !

Les sels de supermarché contiennent maintenant surtout du chlorure de sodium et ont été ionisés, ce qui détruit leur teneur en iode.

On trouve encore de l'iode dans les algues et les fruits de mer, mais vous en consommez trop peu pour recevoir votre « quota », qui devrait être entre 100 et 400 mg par jour.

Mais l'iode n'est pas le seul nutriment pour lequel notre alimentation ne remplit plus son rôle.

Et même si vous étiez sûr de manger équilibré...

70% de la population est carencée en vitamine C et D

Un TIERS des Français sont carencés en fer, zinc, iode, glutathion, magnésium, oméga-3 et vitamine K...

Un QUART des femmes en France sont carencées en magnésium

30% de la population mondiale, soit plus de 2 milliards de personnes, sont carencé en fer (anémie)

Comment en est-on arrivé là ?

Parce que la qualité des produits alimentaires a baissé. Partout. Et même le bio n'y échappe pas.

Le pire bien sûr, ce sont les produits transformés du supermarché... en plus d'être très pauvres du point de vue nutritionnel, ils sont remplis de produits chimiques nocifs, quand ils ne sont pas cancérigènes (colorants, additifs, conservateurs...)[6].

Ceci vaut aussi pour les « produits de la nature » que nous essayons de choisir soigneusement sur les étagères : les céréales, les fruits et les légumes...

Toutes les études scientifiques le prouvent : ils comptent infiniment moins de micronutriments qu'avant.

Le problème, c'est que sans micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras, protéines rares, enzymes...) notre organisme ne peut pas fonctionner normalement ![7]

Pourquoi la terre ne vous nourrit plus

On en est arrivé là parce qu'il y a 70 ans environ, on a arrêté de sélectionner les plantes pour leurs vertus nutritives. On ne les a plus sélectionnées que dans un seul but : le rendement. On a privilégié la quantité à la qualité...

Bien sûr il a fallu aussi que les fruits et les légumes qu'on vous met sous le nez soient beaux. Pour que vous en achetiez plus.

Et peu importe si le goût était fade ou ne donnait presque aucun nutriment[8].

C'est ce qu'a bien expliqué l'étude Still no free lunch, du centre de recherche américain Organic Center[9].

Aujourd'hui, pour avoir le même apport en vitamine A, vous devez manger 21 oranges aujourd'hui, contre une seule en 1950.

Et pour l'apport en vitamine C, il faut 100 pommes d'aujourd'hui pour une seule d'autrefois !![10]

Bienvenue à l'ère de « l'extinction nutritionnelle »

La disparition des nutriments dans notre alimentation est tellement rapide que certains chercheurs parlent « d'extinction nutritionnelle ».

Une récente étude publiée dans la revue Science Advances a ainsi montré que le fer et le zinc dans le riz auront totalement disparu d'ici la fin du XXIe siècle[11]

Nous pourrions aussi parler des tomates françaises, dont 75% sont produites sous serre hors sol[12], ce qui impacte dramatiquement leur teneur en nutriments[13], qui viennent d'un sol riche.

En achetant bio vous aurez moins de pesticides que dans du légume « intensif », c'est sûr.

Mais la pauvreté nutritionnelle des fruits et légumes ne sera en aucune façon résolue ! Car le coupable, ce sont des décennies de mauvaise sélection des plantes, bio ou pas bio !

La solution serait de cultiver soi-même ses fruits et légumes en sélectionnant impérativement des espèces anciennes (on peut réussir à en trouver).

C'est possible... mais avouons-le, c'est contraignant.

Tout le monde n'a pas un jardin à sa disposition.

Alors comment répondre aujourd'hui à nos besoins nutritionnels ?

Une solution simple et facile aux carences nutritionnelles est de se supplémenter.

C'est à dire vous garantir chaque jour de bons apports en nutriments, ceux dont vous avez vraiment besoin.

Vous mettez ainsi toutes les chances de votre côté pour être en excellente santé.