



Il est vraiment regrettable de souffrir parce que l'on n'a pas la bonne information ou le bon remède au bon moment.

Le plaisir de manger reste au centre de nos préoccupations, cependant prendre soin de vous, c'est avant tout prendre soin de votre santé. Lorsque vous perdez des kilos en trop, vous faites du bien à votre corps en réduisant les risques des maladies suivantes :

- ✓ **Cholestérol** : présent en quantité trop importante dans l'organisme, il peut créer de graves problèmes cardiaques.
- ✓ **Problèmes cardiaques** : les maladies du coeur sont plus nombreuses et plus sévères chez les personnes en surpoids.
- ✓ **Hypertension** : le surpoids est souvent en lien avec une tension trop élevée et celle-ci peut rapidement créer des maux de tête ou des bourdonnements dans les oreilles.
- ✓ **Diabète de type 2** : en perdant 5 à 8 kilos en trop, vous divisez par deux le risque de développer un diabète de type 2.
- ✓ **Arthrite** : chaque kilo pris risque de développer l'arthrite de 9 à 13%. Chaque kilo perdu sera donc un soulagement pour vos articulations (hanches, genoux, chevilles, colonne vertébrale).
- ✓ **Obésité** : parmi les facteurs aggravants de l'obésité, on peut compter la perturbation des rythmes de digestion et d'assimilation des aliments.
- ✓ **Difficultés respiratoires et mauvaise oxygénation sanguine** : les personnes en surpoids peuvent avoir du mal à respirer correctement lors d'un effort ou pendant leur sommeil (apnée du sommeil) et avoir tendance à moins bien oxygéner leur sang.

Quand faut-il commencer ?

Le simple fait que vous soyez en train de lire ces lignes montre votre détermination à en finir avec vos problèmes de poids. Vous avez fait le premier pas et c'est souvent le plus difficile à faire.

Vous cherchez peut-être le meilleur moment possible pour commencer à appliquer une nouvelle hygiène de vie. Certaines personnes repoussent sans cesse à « plus tard », prétextant telle ou telle excuse pour éviter de s'y mettre. Si vous traversez une réelle période de fatigue, un chamboulement de vos habitudes alimentaires n'est peut-être pas le bienvenu dans l'immédiat.

Autrement, faites un effort d'honnêteté envers vous-même et reconnaissez que toutes ces raisons ne sont que des excuses inventées par votre cerveau, qui a peur du changement. Attendre le « moment idéal » est une bien mauvaise idée, car ce moment n'arrivera jamais.

Le moment idéal, c'est maintenant !

Il existe des solutions pour venir à bout de toutes ces pathologies liées à la malbouffe, si nous n'êtes pas convaincu regardez ces vidéos :

Dailymotion : Génocide alimentaire et Nutrition saine (Corinne Gouget)

: Entretien avec Corinne Gouget (26 juillet 2012) - Part 2

YOU TUBE : La vérité sur le glutamate monosodique (GMS)

1.1 Maladies : le rôle de l'alimentation:

L'alimentation industrialisée qui a permis de nourrir en quantité suffisante la planète, a poussé ses habitants à la « surconsommation » alimentaire, en leur faisant oublier la qualité de ce qu'ils ingurgitent.

Pourquoi est-il donc important de faire attention à ce que l'on mange aux Antilles ?

On peut utiliser une comparaison qui fonctionne généralement bien : un constructeur de voitures construit un moteur pour utiliser du carburant sans plomb. Il conseille cet hydrocarbure pour le moteur. Si l'utilisateur utilise du carburant avec du plomb, le véhicule va fonctionner un certain temps, mais tôt ou tard... il y aura un problème d'encrassement et les performances de combustion du moteur à explosion seront très amoindries, au grand dam du mauvais utilisateur.

Reprenez le contrôle de votre vie !

L'alimentation est comme le carburant du moteur. Les molécules alimentaires sont lentement élaborées par la nature. Les plantes et les animaux fabriquent les glucides, les lipides, les protéines, que nous ne savons pas toutes fabriquer. **Les apprentis sorciers de l'alimentation (voir le tableau ci-joint)** rajoutent à ces éléments naturels des structures chimiques inventées par prétention de faire mieux que la nature sur des millions d'années. En consommant ces poisons, ne nous étonnons point de tomber malade ! (**AVC, diabète, amputation, hypertension artérielle, cancers de la prostate, des seins et du colon, dialyse etc...**).

On peut guérir de la maladie de pousser les caddies !



- La plupart des aliments vendus en grande surface sont nuisibles pour la santé, nos producteurs locaux vendent des fruits et légumes qui regorgent de vitamines.

Sans l'ombre d'un doute, manger un peu de tout vous conduira à coup sûr à manger 90 % d'aliments malsains: tous les jours, un peu de Choco-pops, un peu de boissons gazeuses, un peu de viennoiseries, un peu de biscuits, un peu de chips, un peu de pizza surgelée, un peu de frites, un peu de Ketchup, un peu de compote et de yaourt au fruit, un peu de chewing-gum, un peu de pain à la confiture, un peu de bonbons, un peu de glace, un peu de Mars ou de Twix, c'est exactement le régime suivi par des centaines de milliers d'écoliers en route pour l'obésité, le diabète, les maladies cardiaques, l'inflammation articulaire, les allergies, le cancer (et j'en passe).

Rappelez-vous que ce n'est qu'en acceptant de regarder la réalité en face que nous serons capables de comprendre pourquoi il **faut consommer des aliments sains.**

Nos fruits et légumes locaux en plus d'être palatables sont gorgés de vitamines, tandis que la grande distribution propose rien que du chimique et du malsain .

La plupart des 100 000 molécules de synthèse commercialisées dans le monde n'ont pas été évaluées du point de vue sanitaire. Les populations sont donc exposées, souvent à long terme, à des produits qui peuvent se révéler nocifs même à faible dose.

On connaissait l'épandage des lisiers, ces infâmes mixtures à base de déjections et d'urines de cochon qui servent d'engrais, voici maintenant les épouvantables boues issues des stations d'épuration. Leur composition est connue : matières fécales et résidus de fosses septiques, détergents, cuivre, plomb, cadmium, déchets organiques divers, ...Et c'est là dessus que poussent la majorité des tomates, des légumes venues de chine et d'ailleurs qui se retrouvent dans nos assiettes si nous achetons les yeux fermés sans réfléchir un instant .



1. 2 Viande rouge : plus de maladies intestinales.

Les maladies intestinales (cancers digestifs, maladies inflammatoires intestinales, diverticulose colique...) ont beaucoup augmenté au 20e siècle. La cause principale est très probablement l'augmentation de la consommation de viande rouge de mauvaise qualité : charcuterie, viande d'élevages industriels. Les statistiques sont évidentes : dans tous les pays du monde où la consommation de viande rouge augmente, les maladies digestives augmentent.

Cancer du côlon

Partout où la consommation de bœuf augmente, le cancer du côlon se développe. L'explication possible est que la viande de bœuf contient des virus qui résistent à la cuisson. Or, lorsque vous faites cuire votre viande de bœuf, des nitrosamines cancérigènes apparaissent.

Les virus bovins attaquent la paroi de vos intestins, créant ainsi des infections prêtes à se Cancériser sous l'effet des nitrosamines.

Il faut noter en effet que la cuisson du poulet et du poisson fait aussi apparaître des nitrosamines cancérigènes, mais que leur consommation n'augmente pas le risque de cancer du côlon. Cela s'expliquerait par l'absence de **virus attaquant la paroi des intestins**, dans ces viandes.

Une autre cause de cancer pourrait être le **fer hémérique** contenu dans la viande rouge, donc celle du bœuf mais aussi le veau, l'agneau, le porc, le canard, l'oie, le lapin, le cheval et les abats. Le fer oxyde les cellules, l'ADN, les lipides et les protéines intracellulaires, ce qui à la longue semble favoriser l'émergence de cancers.

Autres maladies intestinales provoquées par l'excès de viande

La maladie de Crohn est favorisée par la consommation de viande. La viande n'est en effet pas totalement absorbée dans l'intestin grêle (première partie des intestins, après l'estomac), elle passe dans le côlon où elle va fermenter sous l'effet des bactéries de la flore intestinale. Cette fermentation produit des dérivés toxiques qui attaquent la muqueuse de l'intestin. Cela peut provoquer des saignements, diarrhées et douleurs abdominales pénibles caractéristiques de la maladie de Crohn.

Le côlon, qui est donc la deuxième partie de l'intestin, où la nourriture achève d'être dégradée par la flore intestinale, peut aussi, sous l'effet de la viande, développer de petites poches où les matières fécales se bloquent. Comme vous pouvez l'imaginer, ce n'est pas très propre et cela provoque des infections, voire une perforation dans l'abdomen (péritonite).

Cette maladie, appelée diverticulose colique, est typique de l'alimentation occidentale riche en viande, et bien moins répandue chez les végétariens.

Une consommation quotidienne de 100 g par jour augmente d'environ 20% les risques de déclencher un diabète de type 2. D'autres maladies telles que les maladies cardiovasculaires, les cancers de l'estomac, de la vessie et la maladie d'Alzheimer seraient favorisées par la viande.

De quoi est faite la viande que vous mangez ?

Il faut toutefois se garder de diaboliser un aliment qui fait partie depuis les plus lointaines origines, de l'alimentation de l'homme. Le problème de la viande pourrait en fait largement être causé par la qualité déplorable de la viande que nous consommons aujourd'hui. Pour augmenter la productivité des élevages, les animaux sont aujourd'hui nourris au maïs, aux grains, aux farines animales, souvent encore enrichis d'additifs. Les animaux, on le sait, vivent dans une surpopulation souvent impensable, et sont abattus dans des conditions si horribles que l'ancien Beatles Paul McCartney a pu déclarer : « Si les abattoirs avaient des murs en verre, tout le monde serait végétarien ».

1. 3 Du bœuf britannique contaminé par la tuberculose exporté en France.



Des bovins testés positifs à la tuberculose sont abattus et mis dans le circuit alimentaire dans les collectivités en Grande-Bretagne ou exportés vers le continent.

C'est un rosbif au goût un peu amer que nos voisins Britanniques exportent chez nous. [Selon le Sunday Times](#), des carcasses de viande bovine infectée par le germe de la tuberculose sont abattues dans un abattoir au Royaume-Uni et exportées vers la France, la Belgique et les Pays-Bas. Le journal avait révélé la semaine dernière que

28.000 bêtes testées positives à la tuberculose étaient offertes à la consommation chaque année.

Celle-ci serait écoulee essentiellement dans des **cantines scolaires ou les restaurants hospitaliers**. Les animaux testés positifs sont retirés des troupeaux afin d'éviter d'autres contaminations, moyennant une compensation de l'Etat à l'éleveur. Une agence vétérinaire publique (Animal Health and Veterinary Laboratories Agency) les revend ensuite, en toute connaissance de cause, à un abattoir du Somerset, filiale du grossiste en viande irlandais ABP UK. Les carcasses sont exportées sans étiquetage particulier. Le risque de transmission à l'homme est faible, mais pas nul.

Outre la viande, **le lait peut être porteur de la bactérie**. L'agence de santé du Royaume-Uni a lancé une nouvelle étude pour tenter d'établir l'origine des cas de contamination récente à la tuberculose.

Les scandales alimentaires s'accroissent .

De la viande hachée de bœuf mélangée avec... du rat et du renard. Ce n'est pas en Europe mais en Chine. Dans la province du Jiangsu (à l'Est), des détaillants vendaient du "mouton" fait à partir de viande de rat et de renard, additionné de produits chimiques. D'autres, dans le Guizhou (au Sud), mélangeaient une solution à base de peroxyde d'hydrogène à des pattes de poulet, une gourmandise chinoise. Le ministère de la Sécurité a souligné que l'opération s'inscrivait dans une enquête plus large sur la sécurité alimentaire, incluant la découverte en mars dernier de milliers de [cochons morts flottant dans le fleuve de Shanghai](#) ou la [vente d'huile de cuisine recyclée](#). Bien qu'interdite, cette dernière est disponible un peu partout dans le pays, tirée des huiles rejetées par les restaurants.

1.5 Le cruel commerce de la viande de chien

Chaque année, des milliers de chiens et de chats sont torturés, tués, et mangés, en Asie, au nom d'idées reçues sur leurs éventuels bienfaits sur la santé. Pour certains Asiatiques, torturer longuement ces animaux avant leur mise à mort rendrait la viande meilleure ou aphrodisiaque du fait de la montée d'adrénaline provoquée par la peur et la souffrance que ressent l'animal.

Cette pratique s'est généralisée dans les années 80 quand on attribua à la viande de chien et de chat des vertus soit-disant aphrodisiaques ou curatives pour les rhumatismes.



Si vous aimez
les restaurants
asiatiques,
Bon appétit !



Le docteur Kim, médecin spécialisé dans la recherche en rhumatologie, à la faculté de médecine de Hanyang, prétend que le jus de chat n'a aucune vertu dans le traitement de l'arthrose.

De même, une viande bourrée de toxines lié aux montées d'adrénaline serait plutôt nocive pour la santé. Mais les Coréens restent sur leurs idées reçues : on sert dans plusieurs restaurants, des côtes de chiens aux graines de sésame ou des tranches de pénis de chien renommées pour leurs vertus aphrodisiaques.

L'entomophagie.

La pression sur l'environnement pour nourrir des milliards d'être humain sur la terre sera énorme, comme le soulignent souvent les scientifiques. Pour tenter de réduire cet impact environnemental et répondre aux besoins de toute l'humanité en protéines animales, la FAO a donc choisi de se tourner vers les insectes. **A travers le monde, deux milliards de personnes pratiquent déjà l'entomophagie (la consommation d'insectes par l'Homme), soit par nécessité, soit par habitude culturelle.** Cette alimentation est surtout répandue en Afrique et en Asie.

A. Le Corossol, fruit du Graviola un anticancéreux caché par l'industrie pharmaceutique?

Graviola, un arbre de guérison légendaire de la forêt pluviale amazonienne . Le corossol ou le fruit de l'arbre graviola est un miracle naturel tueur de cellules cancéreuses 10.000 fois plus fort que la chimio. La source de cette information est tout aussi étonnante, car elle vient : de l 'Amérique d'un des plus grand fabricants de médicaments.

Pourquoi sommes-nous pas au courant de cela ? Parce que certains veulent faire revenir leur argent dépensé pour des années de recherche en essayant de faire une version synthétique de celle-ci à la vente. Qui plus est, cette compagnie avait un énorme problème avec l'arbre Graviola - c'est complètement naturel, et donc, en vertu du droit fédéral non brevetable.

Comme le rêve d'énormes profits s'est évaporé, leurs essais sur Graviola est venu à une fin brusquement. Pire encore, l'entreprise a mis de côté l'ensemble du projet et a choisi de ne pas publier les résultats de ses recherches, car il n'y avait aucun moyen de faire des bénéfices.

Nos vies sont donc contrôlées par l'argent et le pouvoir.

Combien de personnes sont mortes en vain, alors que ce fabricant de médicaments a caché le secret de l'arbre miraculeux Graviola ? (on raconte même aux Antilles que sa forte consommation favoriserait la maladie de Parkinson). **Pourquoi donc certains yaourts dans le commerce sont à base de corossol ?**

Cet arbre est appelé graviola au Brésil, Corossol en espagnol et possède un nom sans inspiration "corossol" en anglais.

Le fruit est très grande et la pulpe sucrée acidulée blanc est mangé dans la main ou, plus couramment, utilisé pour fabriquer les boissons de fruits, sorbets et autres.

Bien qu'il soit efficace pour un certain nombre de conditions médicales, il y a son effet anti-cancéreuse qui a le plus d'intérêt. Cette plante est un remède cancer prouvé pour les cancers de tous types.



En plus d'être un remède cancer, graviola est un agent antimicrobien à large spectre pour les infections bactériennes et fongiques, est efficace contre les parasites internes et les vers, abaisse la pression artérielle et est utilisé pour la dépression, le stress et les troubles nerveux.

Sûre et efficace c'est une thérapie naturelle qui ne causent pas de nausées extrêmes, perte de poids et perte de cheveux. Il protège votre système immunitaire et vous évite les infections mortelles.

Vous vous sentez plus forts et en meilleure santé tout au long du traitement; il booste votre énergie et améliore votre vision de la vie.

Il cible efficacement et tue les cellules malignes dans 12 types de cancers, notamment du côlon, sein, **prostate**, du poumon et le cancer du pancréas . Les composés de l'arbre s'est révélée être jusqu'à 10.000 fois plus forts que **adriamycine**, un médicament de chimiothérapie couramment utilisé, en ralentissant la croissance des cellules cancéreuses .

De plus, contrairement à la chimiothérapie, le composé extrait de l'arbre Graviola ne tue que les cellules cancéreuses et ne porte pas atteinte aux cellules saines !

Différentes parties de l'arbre Graviola - y compris l'écorce, feuilles, racines, fruits et fruits, graines - ont été utilisés pendant des siècles par des hommes-médecine et d'Indiens d'Amérique du Sud pour traiter les maladies cardiaques, l'asthme, des problèmes de foie et de l'arthrite.

Depuis 1976, Graviola s'est avéré être un tueur extrêmement puissant de cancer dans 20 essais en laboratoire indépendant. Récemment une étude à l'Université Purdue a découvert que les feuilles de l'arbre Graviola tuent des cellules de cancer parmi les six lignées de cellules humaines et sont particulièrement efficaces contre la cancer de la prostate, du pancréas et du poumon.

Mais attention : ces substances, mêmes si elles sont naturelles, ne doivent jamais être utilisées imprudemment. Dans tous les cas, et en particulier si vous êtes sous traitement médical, vous devez demander l'avis de votre médecin avant d'entreprendre un nouveau traitement. Parce que la plupart des produits naturels contiennent malgré tout des principes actifs.

Les informations de ce document 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 ce dernier, 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.

Août 2013