



## **Nous écourtons le chemin qui nous mène au tombeau rien qu'avec le contenu de nos assiettes.**

**Notre mode de vie actuel est altéré par une alimentation chaotique et déséquilibrée, par la pollution et par un stress permanent (la plupart du temps mal géré).** Malbouffé et dépression vont donc de pair, il devient difficile de faire comprendre que les excès de table ne vont pas réglés toutes nos difficultés. Tenez ! La pyramide des âges s'élargit à son sommet, et la question de l'autonomie des séniors devient un enjeu majeur. Selon [l'INSEE](#), le nombre de personnes âgées de 75 ans ou plus passera de 5,2 millions en 2007, à 11,9 millions en 2060. Mais dans quel état seront ces séniors ?

L'excès de poids que vous traînez avec vous, en particulier celui de votre **région abdominale** est une vraie menace pour votre vie. Outre l'apparence disgracieuse et pâteuse qu'a ce genre de graisse, elle est loin d'être une chose à prendre à la légère. Ce type de graisse peut être directement lié à l'apparition de **diabète de type II**, de maladies cardiaques et d'augmentation du risque d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Qui plus est, cette **graisse abdominale** est la graisse la plus active du corps en comparaison avec celle qui se trouve sur les bras, les fesses, les jambes, la nuque, les hanches, les cuisses et le visage, et elle ne se comporte pas de la même manière. Ceci est parce que la graisse abdominale est une graisse "viscérale". C'est le type de graisse qui s'entrelace et couvre vos organes vitaux tels que le foie, les intestins, le pancréas et la vésicule biliaire. Le **pré-diabète** arrive lorsqu'il y a un excès de graisse dans le corps et que l'efficacité de l'insuline se réduit (une condition connue sous le nom de résistance à l'insuline).

Quand vous avez trop de sucre dans le sang, ce dernier commence à s'épaissir ou à devenir visqueux, l'excès de sucre dans le sang affecte donc les fonctions de l'organisme.

Lorsque cela se produit, les risques de formation de caillots de sang augmentent entraînant ainsi une augmentation des risques d'**attaques cardiaques et d'AVC**. Notons que « **l'anosognosie** » survient assez fréquemment après un AVC.

Cette graisse abdominale est responsable de la sécrétion de molécules inflammatoires dans votre organisme et peut interférer avec les réactions chimiques naturelles de votre corps. Il est donc important que vous perdiez du poids pour cette raison. Les estomacs gélatineux et les ventres à bière sont des indicateurs de maladies cardiaques, alors si vous avez un excès de ce genre-là (même en n'ayant pas une forte corpulence) vous devez le perdre. Selon des résultats présentés au congrès 2012 de l'Endocrine Society (Association américaine des médecins spécialistes des hormones), les kilos en trop peuvent bel et bien faire baisser le taux de testostérone.

Au demeurant, ce sont des maladies qui deviennent communes selon les standards actuels, et elles atteignent même des **proportions épidémiques** comparé à ce qu'elles étaient il y a tout juste 50 ans en arrière. En réalité, on dit que certains enfants de cette génération ne survivront pas à leurs parents rien qu'à cause de leur alimentation et de leur style de vie. **Effrayant n'est-ce pas !**

## **1.1 Débarrassez-vous de la graisse abdominale qui menace votre existence**

**Pour perdre du poids vous devez rester aussi loin que possible de ces régimes de pacotille qui vous promettent de perdre 2 kg (~5 livres) ou même plus par semaine. Ils sont tous basés sur des promesses irréalisables.**

Après s'être gavé durant les fêtes, et voilà que vous vous retrouvez de nouveau à vous démener avec l'alimentation de tous les jours, celle de la vraie vie, et vous finissez par reprendre le poids perdu et même plus.

Ainsi donc, pour la plus part des gens, le régime se termine par un échec accompagné de frustration et d'un sentiment de lassitude. Il faut comprendre que le régime implique une solution temporaire à un problème qui a mis des années à se mettre en place, vous vous y cramponnez aussi longtemps que vous le pouvez mais hélas, chaque régime a une fin. Vous n'avez pas pris 40 kg (~100 livres) en une seule nuit, alors il est normal que vous ne puissiez pas les perdre en une seule nuit non plus.

Soit dit en passant, votre régime devait être tellement restrictif en calories (pour obtenir le corps dont vous avez toujours rêvé, pour trouver un vêtement le temps d'une soirée) que votre organisme vous oblige à manger plus maintenant pour regagner les kilos perdus et vous prenez même plus de poids que vous n'en aviez avant, ceci est connu sous le nom des régimes Yo-yo.

Vous devez donc trouver ce qui marche pour votre corps et surtout vous devez travailler en harmonie avec votre organisme, et non le torturer en l'affamant ou en lui imposant **d'étranges combinaisons de nourriture**. Il est très important de ne pas souffrir de la faim, sans quoi votre organisme se met en « **mode famine** », ce qui consiste à stocker de la graisse et économiser des calories.

Pour y arriver, vous devez connaître les aliments que vous devez consommer et les types d'exercices qui vous aideront à faire fondre la graisse de votre corps, et plus important encore, de votre abdomen.

**Donnez la priorité à votre santé en ne mangeant plus les cochonneries des super-marchés !**

Manger sain peut paraître un véritable défi pour certains, et à force de messages (parfois contradictoires) sur l'[alimentation](#), on ne sait pas toujours comment s'y prendre.

Manger sain, c'est avoir une [alimentation équilibrée](#), bénéficier des [nutriments](#) essentiels, mais aussi éviter au maximum certains produits toxiques ou polluants, et éviter les risques infectieux...

Un des objectifs est de protéger notre [santé](#)... tout en mangeant bien et bon !

Manger sain, c'est d'abord [manger équilibré](#). C'est-à-dire respecter une bonne proportion d'apports en [protéines](#) (environ 10%), [lipides](#) (30-35%) et [glucides](#) (50-55%) des [apports caloriques](#) journaliers (pourcentage donné pour un adulte). Cela consiste surtout à privilégier les glucides à [index glycémique](#) lent.

Et manger sain, c'est aussi bien sûr avoir des apports conséquents en [oligo-éléments](#), [vitamines](#)...

Manger sain, c'est donc trouver le bon [équilibre alimentaire](#), en évitant des aliments trop caloriques, trop gras... au risque de se retrouver en surpoids.

Manger sain, c'est aussi "éviter les [calories](#) vides", comme disent les [nutritionnistes](#), c'est-à-dire des aliments qui amènent des calories avec très peu de vitamines, [minéraux](#) et autres oligo-éléments essentiels pour l'organisme.

Si vous souhaitez vraiment perdre du poids, vous devez réduire strictement la quantité de sucre raffiné dans votre régime alimentaire, **les excès de sucre** étant le premier facteur de l'épidémie d'obésité. Diminuer votre consommation de **sodas, jus de fruit, de pain blanc**, ainsi que les prétendus édulcorants « naturels » comme le **sirop d'agave**.

En plus d'éliminer ou de limiter sévèrement le sucre, il est capital d'éliminer **le lait et les céréales**, qui augmentent la résistance à l'insuline. Les aliments à base de farine blanche comme **les pizzas, pâtes, gâteaux et viennoiseries** sont à fuir absolument.

Néanmoins, il est important de comprendre que les graisses sont indispensables à la santé, et qu'elles ne doivent pas être négligées en faveur des sucres, céréales et féculents.

Votre corps a besoin de graisses polyinsaturées, les bonnes graisses dont vous pouvez augmenter votre consommation pour un meilleur taux de testostérone sont : les **olives** et l'**huile d'olive**, l'**huile de coco vierge** et la **noix de coco**, les **noix crues** (non grillées, non salées), **amandes, noix de pécan, noix de Grenoble**, les jaunes d'œufs bio, **les avocats**, l'huile de noix, le beurre et la viande issue de bétail nourri à l'herbe. En outre, mangez beaucoup de fruits et de légumes, en particulier les légumes verts non irradiés, sans pesticides.

## 1.2 Le jus de citron est reconnu pour ses nombreuses propriétés

Le citron est **un puissant nettoyeur** qui régénère en même temps le système digestif troublé par une mauvaise alimentation : il dissout et élimine les graisses. La façon dont vous démarrez vos journées après les fêtes donne le ton pour ce qui va suivre, **boire à jeun de l'eau chaude en y ajoutant un demi-citron pressé est un** excellent remède très simple, peu coûteux et efficace...

Il aide à éliminer les toxines : le jus de citron fraîchement pressé agit comme un diurétique et aide à drainer les reins. Et puis, l'acide citrique du citron stimule également [le foie](#), qui détoxifie l'ensemble du corps. L'eau chaude ouvre doucement le système digestif et permet de relancer le transit si vos intestins sont paresseux.

Il détoxifie la peau : les antioxydants et [la vitamine C](#) du citron contribuent à vous donner un teint éclatant. Particulièrement recommandé en cas d'acné.

Il soutient [l'immunité](#) : la vitamine C fait plus que de vous donner un joli teint. Associée au potassium, elle renforce le système immunitaire de l'organisme

Il vous hydrate : l'eau chaude et le citron hydratent les cellules du corps et permettent de remplacer tous les liquides qui ont été utilisés durant la nuit pour les fonctions du métabolisme.

Il vous donne la pêche : il donne de la vitalité.

Il participe à la [perte de poids](#) : la pectine contenue dans le citron aide à réduire les fringales.

Il vous donne une bonne haleine : la saveur du citron

fraîche rafraîchit l'haleine et en prime les gencives adorent la vitamine C du citron.

Essayez pendant un mois ! **Le citron renferme un bel éventail d'oligo-éléments et de minéraux, indispensables à l'organisme. Parmi eux, le potassium lui confère un effet légèrement diurétique, du calcium pour l'ossature et du fer pour l'énergie et la force.**

**Tous ces nutriments sont d'autant mieux assimilés que cet agrume est gorgé d'acides organiques.**



C'est également le meilleur des remèdes pour les mains et la peau. Il blanchit, adoucit et satine la peau. Ne jetez jamais les moitiés de citron pressé : garder-les pour frotter vos mains ou vos coudes-talons-genoux rugueux. Vous verrez immédiatement la différence. Un morceau de citron appliqué sur une piqûre d'insecte calmera la démangeaison et la douleur en quelques minutes.

Astringent, le citron a également la propriété de resserrer les pores de la peau, de redonner de l'éclat aux cheveux.

### 1.3 Pourquoi a-t-on mauvaise haleine ?

De nos jours un grand nombre personnes sont concernées par cette maladie, l'angoisse d'avoir une mauvaise haleine entraîne une véritable souffrance psychique pour ceux qui sont informés de leur pathologie (une pathologie parfois sous-jacente à plusieurs autres). On appelle "[halitose](#)" le fait d'avoir une mauvaise haleine, provoquant une [odeur](#) nauséabonde sortant de la [bouche](#), par exemple lors de l'expiration ou de discussions. L'odeur nauséabonde provient généralement d'une putréfaction de composés organiques formant un enduit sur la langue. Cette mauvaise odeur peut aussi provenir des fosses nasales. Il est à noter que les personnes atteintes de ce mal peuvent provoquer des indispositions chez les personnes avec qui elles discutent.

Sans l'ombre d'un doute, une mauvaise haleine est provoquée dans près de 90% des cas par le développement de [bactéries](#) dans la bouche et sur la surface de la langue. Mais il faut distinguer :

#### a) La « [Mauvaise Haleine Estomac](#) » & « [Le Reflux Gastro-Oesophagien](#) ».

Les causes éventuelles sont de plusieurs ordres. L'estomac, organe clé du tube digestif, où les aliments sont emmagasinés et broyés avant d'être finalement acheminés vers l'intestin qui assure l'absorption dans l'organisme, est aussi l'une des principales sources de la [mauvaise haleine](#), lorsqu'il fonctionne de manière défectueuse. La principale affection de l'estomac qui conduit tout droit vers une [mauvaise haleine](#), est le reflux gastro-oesophagien.

Encore appelé brûlures d'estomac, le reflux gastro-oesophagien, est en réalité une brûlure de l'oesophage, l'organe qui sert de relais entre la bouche et l'estomac.

Ce reflux gastro-œsophagien donne à l'haleine, **une puanteur persistante**. Il s'agit d'un de ses symptômes les plus caractéristiques. Certes, dans la majeure partie des cas, « la **mauvaise haleine** estomac », est à mettre sous son compte. Cette haleine putride fait également suite à une amertume généralisée de la cavité buccale.

## **b) La mauvaise hygiène bucco-dentaire.**

Cette maladie est liée parfois au développement de **bactéries** dans la **cavité buccale** : une **hygiène bucco-dentaire** inadaptée favorise la prolifération bactérienne sur des restes alimentaires. Il faut se **brosser les dents** au minimum deux fois par jour, après les repas, en utilisant un fil dentaire et une petite brosse inter dentaire. Surveiller l'état de ses dents et de ses **gencives** en consultant régulièrement son dentiste. Traiter la **carie** ou la **maladie parodontale**. Il est nécessaire aussi de racler doucement la langue avec un gratte langue (disponible en pharmacie) de se brosser la langue aussi car elle retient beaucoup de microorganisme qui peuvent causer la mauvaise haleine!



D'autres **affections** peuvent favoriser la mauvaise haleine : **gingivite** ou **infection** sous une **couronne dentaire**, infection des **amygdales**, infection des fosses nasales ou des sinus, absorption de certains aliments, alcool, etc .... L'origine de la mauvaise haleine est donc multifactoriels : **Carie dentaire, maladie parodontale, les angines à répétition, problème gastrique, la constipation, certains aliments....** (notons que dans le cas de certaines maladies banales telles que des infections ORL, qui sont des causes de mauvaises haleines, celle-ci demeure transitoire et disparaît avec la guérison de l'infection).

## **Plantes recommandées contre la mauvaise haleine**

**Thym** : Cette plante originaire du **bassin** méditerranéen possède des propriétés anti-infectieuses et **anti-inflammatoires**. La plante séchée est utilisée en **phytothérapie** pour traiter les **inflammations** des **muqueuses** buccales (**stomatite**) et la mauvaise haleine. Dans cette indication, elle s'emploie sous forme d'infusion et par voie externe : en rince-bouche ou en **gargarisme**.

**Persil** : Certains composés du persil (**polyphénols**) pourraient contribuer à diminuer la mauvaise haleine liée à l'ingestion de certains aliments (ex : ail). Dans cette indication, le persil s'utilise frais, par simple **mastication**.

- ◆ Ces conseils ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, il convient de consulter rapidement son **médecin traitant**.

## 1.4 Et si le dentifrice était dangereux pour la santé

Les scientifiques tirent la sonnette d'alarme concernant les nanoparticules de dioxyde de titane, car il s'agit de l'un des nanomatériaux les plus répandus. Plus de deux millions de tonnes de dioxyde de titane nanométrique (nano-TiO<sub>2</sub>) sont produites chaque année dans le monde. Utilisé comme pigment et opacifiant, le nanomatériau entre dans la composition de peintures, cosmétiques, crèmes solaires, médicaments, **dentifrices**, colorants alimentaires et nombre d'autres produits d'usage courant.

De précédentes études avaient montré que le nano-TiO<sub>2</sub> peut provoquer des inflammations, mais les mécanismes restaient peu clairs, écrivent des chercheurs du Département de biochimie de l'[Université de Lausanne](#) (UNIL) ainsi que de l'[Université d'Orléans](#) (F) et du [Centre national français de la recherche scientifique](#) (CNRS) dans la revue américaine «PNAS».

Or selon leurs travaux, les nanoparticules de TiO<sub>2</sub> produisent dans les poumons des effets inflammatoires similaires à ceux de deux autres irritants environnementaux bien connus, l'amiante et la silice. Comme eux, elles activent l'inflammasome NLRP3 - un complexe multi-protéique provoquant une réaction inflammatoire - et la production de dérivés réactifs de l'oxygène, des molécules toxiques capables de s'attaquer à l'ADN, aux protéines et aux membranes cellulaires.

### Craignez-vous d'être empoisonnés par les produits les plus courants ?

Les éléments qui peuvent être les plus dangereux pour notre santé sont le plus souvent des éléments que nous utilisons quotidiennement, des produits de consommation courante comme le **dentifrice** !

**Dentifrices chinois, attention, danger : les dentifrices Cool et Exel, fabriqués en Chine, hautement toxiques.**

Ces dentifrices contiennent un produit extrêmement dangereux, le diéthylène glycol, (antigel), il est recommandé de voir un médecin, en cas d'utilisation.

### Avez-vous déjà remarqué qu'il y a une couleur distincte au bas de chaque pâte dentifrice ?



Connaissez-vous la signification des couleurs ?

**Vert** : Naturel.

**Bleu** : Naturel + médecine.

**Rouge** : Naturel + Composition chimique.

**Noir** : Pur produit chimique.

**Soyez au courant des produits que vous utilisez tous les jours !**

**Allez vite dans votre salle de bain pour vérifier la couleur de votre tube !**



Après les fêtes, la vraie vie commence pour certains avec encore plus de cochonneries à volonté...

## 1.5 Le four à micro-ondes, juste bon pour la casse.

Avec un taux de pénétration de plus de 70 % dans les cuisines françaises, cet appareil jouit d'une grande popularité aux Antilles, sans nul doute en raison de sa praticité et de son coût peu élevé. Malgré tous les arguments flatteurs : "*Une cuisine rapide et aisée pour une vie moderne, envie de passer plus de temps avec vos invités...*" Le four à micro ondes est un **appareil dangereux** . Que cache-t-il vraiment ?

Premier danger : la fuite de micro-ondes hors de l'appareil. Il s'en produit de toute façon, même sur un appareil neuf. Après usure des joints l'appareil deviendra réellement nocif pour la cuisinière et aucune d'entre elles n'a à sa disposition un appareil mesurant le taux de fuite. **Attention aux yeux : cécité.**

En outre, **la santé est vraisemblablement menacée...** Comment ? Par une altération de la nourriture les molécules sont déstructurées, déformées et donnent naissance à des substances nouvelles à effet durable à peine connues. On a remarqué que des acides aminés se transforment par isomérisation en cis-3 et cis-4 hydroxyproline devenue levogyre au lieu de l'original naturel dextrogyre.

Pis, l'analyse bio-électronique montre une **acidification connue comme dangereux pour la santé**. Sur un groupe de sujets étudiés, nourris avec du lait micro-ondé, on a vu une disposition à l'anémie à la fin du premier mois, puis une élévation des taux de cholestérol. Plus grave, **la cristallisation sensible d'un lait micro-ondé donne l'image d'un lait putréfié.**

En Russie, les fours micro-ondes ont été bannis en 1976 à cause de leurs conséquences négatives sur la santé. Plusieurs études ont été conduites sur leur usage, exemple : « (École polytechnique et Université de Génie biochimique de Lausanne – Suisse, dans journal Frantz Weber n° 19 mars 1992) ».

## A. L'homme est le seul mammifère qui empoisonne ses petits !

Malgré toutes ces études, certaines personnes continuent d'empoisonner leurs proches avec des contenants en plastique. De nos jours, la vie est chère, tous les restes provenant du gaspillage des jours d'abondance seront vraisemblablement congelés et chauffés au micro ondes dans des contenants en plastiques jusqu'à épuisement totale.



**Pourtant, les dioxines présentes dans ces contenants en plastique sont hautement dangereuses pour toutes les cellules de notre corps.**



De plus, ne congelez pas vos bouteilles avec de l'eau ou du jus à l'intérieur, parce que ça libère les dioxines du plastique. Qui plus est, nous ne devrions pas chauffer les aliments au micro ondes en utilisant des récipients en plastique. Les emballages de plastique comme le film étirable sont aussi dangereux quand on les met dessus pour cuire les aliments au micro ondes.

**Savez-vous qu'une dioxine chimique peut causer le cancer, spécialement celui du sein?**

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.

*Si vous avez aimé ces articles, n'hésitez pas à transmettre ces documents à tous vos amis, votre famille ou vos collègues qu'ils puissent en profiter.*

**Janvier 2014**