



**N**ous sommes habitués à voir figurer sur les paquets de tabac ou de cigarettes la mention « **fumer tue** », mais comment réagirions-nous si la loi obligeait les producteurs de fruits et de légumes utilisant OGM ou pesticides, à faire figurer la mention : **manger tue** ?

Ce n'est pas une provocation car il est maintenant de notoriété publique que les pesticides, et pas seulement eux, que nous ingérons chaque jour peuvent provoquer de graves dommages à notre corps, dégradant notre santé. Sauf que le danger ne vient pas seulement de ces fruits et légumes traités, mais aussi de la viande, du poisson, des crustacés... On pourrait évoquer

aussi le danger que représente l'ionisation des aliments, laquelle détruit jusqu'à **80%** de la **vitamine A** des œufs, et **48%** du **béta-carotène** du jus d'orange, sans oublier les hormones de croissances pour les bovidés, les poulets à la Javel, saumons aux pesticides, poissons dans les produits transformés, (*pringles*) glutamate, etc...

Le danger est partout ! **D'où l'importance de bien lire les mentions sur les emballages des aliments qui nous sont proposés.** Pourtant il est possible d'y échapper en décidant de manger sain, et de limiter notre confiance en

**Manger  
tue**

matière de produits transformés, quitte à les transformer nous même. Soit dit en passant, la faim qui tue elle aussi est loin d'être un

phénomène majeur aux Antilles (voir la somme des repas gargantuesques dans les foyers). Il est possible de faire bombance sans crise de foie ni cirrhose à la clé. Cependant votre état gastrique est-il capable de supporter ces entorses au bon goût ? Qu'importe, il faut tout terminer avant le prochain coup de folie...

## 1.1 Comment être à l'écoute de son corps.

Sans l'ombre d'un doute, si nous ingérons des produits dangereux, le message est limpide pour notre corps : il ne se sent pas respecté, et il manifeste son hostilité par « *une grève de la santé* ». Ainsi un foie submergé par un excès d'alcool peut se mettre volontairement « en drapeau », un estomac se voit gratifié d'ulcères, voire de tumeurs, notre sang appauvri par trop de nitrates ne remplit plus sa mission normalement. **Heureux donc sont les gens de modération et de raison en ces temps de folie alimentaire.**

### ➤ **Comment donc faire pour maigrir, car on a trop mangé durant les vacances ?**

Attention aux pièges à gogo, médiatisés par des « scientifiques » qui sont souvent plus des charlatans que de véritables experts. Ils ont tous un inconvenient majeur dans leur recettes, car en diminuant la masse corporelle, on concentre tous les toxines contenues dans le corps, tout en entraînant souvent plus de problèmes que de solutions (*on reprend tous les kilos perdus*). En effet, il s'agit d'abord de détoxifier notre corps, et la mission n'est pas simple, car certains sont convaincus que ça passe par la cure d'amaigrissement. Certes, il faut donc en priorité appliquer les solutions qui permettent en douceur de débarrasser nos organismes de toutes les toxines qui s'y sont accumulées. Le professeur Richard Béliveau, docteur en biochimie, considéré comme le spécialiste mondial de la prévention des maladies par l'alimentation déclare : « **ce n'est pas un dessert 2 fois par semaine qui va vous déclencher un diabète sucré, mais les gâteaux industriels de vos petits déjeuners** », il préconise de cuisiner soi-même ses aliments en prenant le temps de les déguster.

Qui plus est, Dr. Beliveau rappelle que le lycopène, pigment responsable de la couleur rouge des tomates, a une efficace action anticancéreuse, qu'il existe des légumes (brocolis, cresson, radis, roquette, navets...) qui favorisent la destruction des cellules tumorales, tandis que la betterave rouge permet de détoxifier notre organisme. On ne peut que conseiller qu'il faut idéalement nettoyer son organisme des toxines qui l'ont envahi. Cependant, force est de constater que cela demande généralement du temps. On peut boire par exemple au moins **3 litres** de sève de bouleau en **3 semaines**, ce qui va permettre d'éliminer beaucoup de toxines, de drainer l'organisme, d'éliminer l'excès d'urée, de cholestérol, tout en se vermifugeant et faisant du bien à notre peau, sachant que la sève de bouleau ne coule que pendant quelques semaines.

En fin de compte, nombreux sont ceux qui pensent que si on donne à son corps de bons aliments, non seulement on se met à l'abri de nombreuses maladies, mais on augmente sa perception et son intuition. **Saviez-vous que les 5 principaux cancers (sein, prostate, poumon, côlon et rectum) sont aussi les plus faciles à prévenir !**

## 1.2 Trop de spaghettis, de pizzas, de bokitts et de sucres.

Le problème fondamental de l'alimentation moderne de base est qu'elle détraque la flore intestinale en réduisant sa variété et en favorisant des espèces de bactéries néfastes. Les antibiotiques aggravent ces effets puisqu'ils détruisent des bonnes bactéries installées depuis votre naissance pour laisser proliférer des espèces non souhaitables.

Dans nos populations, le gluten, que l'on retrouve dans le pain, les pâtes et les pizzas, est souvent mal digéré. Il provoque alors une inflammation chronique de l'intestin. Cette inflammation signale un affaiblissement de la flore intestinale.

L'action du gluten est comparable au fait de gratter continuellement la paroi intérieure de votre intestin avec du papier de verre. Cela détruit la muqueuse qui protège la paroi intestinale. Cette muqueuse est composée de milliards de bactéries. Sans elles, personne ne fait le ménage dans votre intestin pour le maintenir propre et sain.

La paroi de votre intestin devient poreuse et laisse pénétrer toutes sortes de substances néfastes dans votre sang. **Ces substances provoquent alors de nombreux dégâts, par exemple une accélération du stockage des graisses.**

Tous les aliments sucrés ou qui se transforment rapidement en sucre simples sont également néfastes pour votre flore intestinale. Cela inclut le **glucose** des pommes de terre, le **fructose** des jus de fruit et le **lactose** des produits laitiers. Tous favorisent la prolifération d'une flore fongique qui altère l'immunité, induit le risque de diabète, d'obésité, d'accidents cardiovasculaires et de tous types de cancers.

**Une flore intestinale déséquilibrée peut provoquer un surpoids ou rendre la perte de poids difficile.** De nombreuses études ont montré que la flore des personnes obèses avait une composition différente de celle des personnes minces .

## 1.3 Le corps est comme un extracteur de jus

En fait, notre corps fonctionne comme un extracteur de jus, alors pourquoi ne pas lui faciliter le travail. Lorsque vous mangez des fruits ou des légumes, le corps digère les aliments et en choisit ce qui est de mieux – les nutriments. Le corps renvoie les résidus indésirables à l'intestin, et puis à... nous savons tous où ils s'en vont ... Mais en extrayant et en buvant le jus, le corps peut absorber les nutriments très rapidement et n'est pas encombré par la digestion !

Vous avez probablement lu ou entendu parler des effets bénéfiques du jus de fruits et de légumes - mais tant que vous ne commencez pas à extraire et consommer régulièrement les jus frais, vous n'arriverez pas à imaginer la différence (par exemple essayez le jus de **pastèque/Basilique** avec la chaleur). Votre propre expérience vous donnera plus que de lire des centaines d'articles. N'oubliez jamais qu'un des droits inaliénables de l'homme est sa liberté de choisir de vivre aussi longtemps qu'il le souhaite.

## 1. 4 Les dangers du COCA et du E150 : Ce sera la couleur ou le goût qui nous tuera ?

Le marché du soda est majoritairement dirigé par Coca et Pepsi, on connaissait déjà le danger du Coca zéro avec les méfaits de l'aspartame, additifs largement présent dans ces boissons, aujourd'hui c'est le colorant E 150 dénoncé comme cancérigène qui met ces deux entreprises sur le banc des accusés !

**L'appellation « colorant caramel » mentionnée sur les étiquettes est FAUSSE.**

Cette appellation est trompeuse et laisse en effet penser que cet additif du Coca est similaire à ce que vous obtenez lorsque vous faites fondre du sucre dans une casserole. La réalité est très différente.

Coca-Cola utiliserait un certain type de caramel pour colorer ses boissons, caramel qui contiendrait deux substances connues pour être cancérigènes (le 2-MI et le 4-MI). Selon la classification européenne, le E150 c'est en effet un « caramel ammoniacal » préparé par « chauffage contrôlé d'hydrates de carbone (édulcorants nutritifs) en présence de composés d'ammonium ». De ce processus résulterait les deux substances chimiques mises en cause qui seraient nuisibles à la santé et même à l'origine de cancers du poumon, du foie, de la thyroïde. Le CSPI (association de

consommateurs américaine) demande aujourd'hui à ce que les deux boissons ; Coca et Pepsi soient purement et tout simplement interdites !



**Combien de litres avez vous bu depuis les vacances ?**

## 1. 5 Comment limiter l'apparition des courbatures ?

Le premier facteur permettant de limiter l'apparition des courbatures, c'est l'entraînement. Plus les muscles sont habitués à fournir un effort, plus ils résisteront aux courbatures. C'est un bon indicateur de votre état de forme : si vous ressentez des courbatures après chaque sortie, c'est que votre corps n'a pas encore assimilé la particularité du mouvement de course à pied ou que vos entraînements sont trop espacés les uns des autres.

Après une sortie en course à pied un peu plus intense qu'à l'accoutumée, il est conseillé de privilégier les sources de froid que les sources de chaleur. Un bain chaud va en effet dilater les vaisseaux et amplifier les phénomènes inflammatoires. A l'inverse, certains sportifs de haut-niveau optent pour la **cryothérapie** qui permet de récupérer plus vite. Rassurez-vous, vous n'aurez pas à vous infliger ces immersions dans une eau entre 2 et 10°C ! Diriger le jet froid du pommeau de la douche sur vos jambes permet déjà de tirer des bénéfices en termes de récupération.

La solution la plus évidente pour faire disparaître les courbatures reste le repos. Chaque jour qui passe verra l'intensité de la douleur musculaire diminuer. L'inverse serait le signe d'une lésion plus grave du muscle.

Pour éliminer plus rapidement les courbatures, une activité sportive modérée est recommandée. Le footing de "décrassage" est très efficace. Attention, il ne s'agit pas d'enchaîner des séances rapides, mais bien de courir à faible allure, même pendant un temps relativement court (15 à 30 minutes) pour réactiver le muscle et ainsi accélérer son processus de reconstruction.

Les courbatures sont donc inévitables en course à pied. Mais ce phénomène n'est pas grave et si vous savez écouter votre corps, vous en limiterez l'apparition tout en tirant des bénéfices. En résumé, les courbatures : un mal pour un bien !

## 1.6 L'ail : votre allié santé incontournable !

Contre le rhume, la grippe, l'hypertension, le vieillissement, le cancer...L'ail est un aliment santé incontournable ! **Vertus et mode d'emploi de cette petite gousse magique !**

**1. Il fait baisser la tension artérielle.** "Des études ont montré que l'ail réduit la tension artérielle d'environ 10%", explique le Dr Franck Senninger, médecin nutritionniste. "Il diminuerait aussi l'athérosclérose [accumulation de graisses sur la paroi des artères] en diminuant le volume des plaques de cholestérol et en conférant une meilleure élasticité à l'aorte du coeur après 50 ans ." **Pourquoi :** Les raisons sont encore peu connues mais l'ail renfermerait des fructosanes, du magnésium et de l'adénosine.



Des composés qui auraient une action directe sur la fluidité du sang, l'élimination de l'eau et la dilatation des artères. **Consommation** : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées à avaler avec une gorgée d'eau, à vie.

**2. L'ail facilite la digestion.** Si on prend la peine d'enlever le germe (indigeste pour certaines personnes), l'ail est un excellent antiseptique qui entretient la flore intestinale, facilite la digestion et la sécrétion de bile. **Pourquoi** : La vitamine B1 contenue dans l'ail participe à la fabrication d'enzymes qui aident à la digestion.

L'ail contient aussi du chlore qui renforce l'activité de l'estomac dans la destruction chimique des aliments. **Consommation** : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées à avaler avec une gorgée d'eau, à vie. **Sachez-le** : L'ail prévient la gastro-entérite en détruisant les bactéries intestinales. Consommez-en régulièrement, de préférence cru.

Pour combattre les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire.

**Consommation** : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées à avaler avec une gorgée d'eau, à vie.

**3. L'ail, bon remède contre le rhume !** En 2001, une étude anglaise menée sur 146 personnes a montré que l'ail prévient et traite les infections des voies respiratoires. Ceux qui avaient pris une capsule d'allicine (molécule de l'ail) durant 12 semaines ont été moins infectés par le virus du rhume que ceux du groupe placebo. Et lorsqu'ils étaient enrhumés, leurs symptômes se résorbaient plus vite. **Pourquoi** : Quand on mange de l'ail, l'allicine passe dans le sang et détruit les virus et les bactéries. Une partie de cette allicine est rejetée par la respiration (l'haleine forte du mangeur d'ail vient de là) et tue les virus et bactéries présents dans l'arbre respiratoire. **Consommation** : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées, à avaler avec une gorgée d'eau, pendant la période hivernale.

**4. L'ail, un antibiotique naturel !** Louis Pasteur fut le premier à reconnaître les propriétés anti-infectieuses de l'ail. Les récentes études ont montré que ses composés peuvent tuer 60 espèces de champignons et plus de 20 types de bactéries, parmi lesquelles l'hélicobacter pylori (responsable de l'ulcère de l'estomac), le staphylocoque doré et le pneumocoque responsable de la pneumonie. **Pourquoi** : L'ail contient de l'allicine, un puissant antimicrobien, de la vitamine C, de l'iode, du magnésium et du soufre, qui sont d'autres anti-infectieux. **Consommation** : 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées, à avaler avec une gorgée d'eau jusqu'à complète guérison.

**5. L'ail traite les affections de la peau.** En usage externe, l'ail ferait merveille contre les mycoses et les verrues (papillomavirus). Une étude menée au Venezuela en 2000 a montré 100% de guérison d'un pied d'athlète (infection du pied due à un champignon) après avoir appliqué de l'ajoène (substance dérivée de l'allicine, une molécule de l'ail), sur 60 jours. **Pourquoi** : L'ail est un puissant antifongique, antibactérien et antiviral grâce à sa teneur en allicine. **Consommation** : Appliquez une purée d'ail cru haché avec un sparadrap pendant la nuit jusqu'à guérison. Protégez la peau saine environnante avec du vernis à ongle incolore ou un pansement (le suc est irritant).

**6. Il protégerait de certains cancer.** Les résultats de plusieurs études publiées entre 1966 et 1999 démontrent une diminution de 30% du risque de cancer colorectal (gros intestin) et d'environ 50% du risque de cancer de l'estomac en cas de consommation élevée d'ail.

**Pourquoi :** Il a été prouvé que l'allicine (la molécule responsable de l'odeur caractéristique de l'ail libérée lorsqu'il est coupé, broyé ou écrasé), et d'autres dérivés (diallyl sulfide, diallyl disulfide et ajoène) protègent l'organisme en empêchant certaines cellules cancéreuses de se multiplier. **Consommation :** 2 gousses d'ail crues ou 4 cuites/jour sur 2 à 3 prises, écrasées ou hachées à avaler avec une gorgée d'eau, à vie.

**7. Des vertus anti-âge !** Après avoir découvert un taux de centenaires élevé dans le comté de Jinshan en Chine en 2001 (35 centenaires, soit 7 fois plus que la moyenne du pays), des scientifiques chinois en ont conclu que l'ail aiderait à vivre mieux et plus longtemps. **Pourquoi :** L'ail est riche en antioxydants (flavonoïdes, Plus on mange d'ail, moins on sent l'ail. La consommation régulière de ce condiment favorise la formation d'enzymes, qui aident à minimiser les émanations aillées. **Autre astuce :** *Inutile de vous brosser les dents, ça ne marche pas ! Préférez la consommation de quelques brins de persil ou d'une à deux feuilles de menthe fraîche juste après le repas. La chlorophylle supprime l'odeur alliée.* **Et pour ceux qui le digère mal :** Pensez à enlever le germe, souvent responsable de ce désagrément.

L'ail cuit ne vaut pas le cru. L'allinase, enzyme qui permet la formation de l'allicine et autres composés sulfurés, se dégrade avec la chaleur. Un truc : ajoutez l'ail cru environ 20 minutes avant la fin de la cuisson. **Attention ! Eviter de trop consommer d'ail si vous prenez des médicaments anticoagulants, car il fluidifie le sang.**

## 1.7 Les fêtes durant les vacances sont de plus en plus déraisonnables.

A la rentrée vous vous demanderez bien pourquoi vous avez eu cette idée saugrenue de renouveler ces délires collectifs durant les vacances, pour quelle stupide raison vous avez mangé autant dans toutes les invitations ? Seule votre balance accusera un passif qui sera long à effacer d'autant que votre congélateur regorgera de trop plein. C'est une rude tâche qui se présentera à vous pour remettre au frais tous ces excédents toxiques.

Pis, les barquettes de glace vides contenant du **Bisphénol** seront utilisées pour congeler les restes à écluser à la prochaine occasion. Ainsi donc, dans de nombreux foyers et restaurants, la nourriture empoisonnée sera chauffée au micro ondes avant d'être consommée sur plusieurs jours. Le tout accompagné de jus de fruits naturels congelés dans des bouteilles en plastique contenant eux aussi du **Bisphénol** pour durer plus longtemps. **Voilà une autre façon de se tuer lentement et sûrement...**

Nous n'avons pas d'excuse, car aujourd'hui nous avons toute la connaissance nécessaire pour arrêter ce génocide silencieux (plus de 900 cas d'AVC en Guadeloupe l'année dernière). Quand on pense que l'homme est seul mammifère qui empoisonne ses petits... **Changeons donc notre comportement alimentaire pendant qu'il est encore temps !**

## A La pitahata un fruit très digeste.

Il existe deux variétés de pitahaya : la jaune et la rouge. La jaune pousse dans les zones tropicales et d'altitude d'Amérique Centrale et du Sud. La rouge pousse au Mexique, Nicaragua et surtout au Vietnam. Elle est commercialisée parfois sous le nom de " fruit du dragon " ou de " raquette tortue". Les deux ont un contenu nutritionnel intéressant, la rouge contient cependant plus de vitamines. La pulpe a un goût très fin qui ressemble à celui de l'eau sucrée.

La pitahaya contient de la vitamine C qui favorise l'absorption du fer des aliments, augmente la résistance et a une action antioxydante. C'est donc un fruit idéal pour les personnes anémiques.

Elle contient aussi des fibres, du fer, du phosphore, du calcium. Ses graines noires contiennent une graisse naturelle qui améliore le transit intestinal, c'est un excellent laxatif. Il faut donc éviter d'en consommer en cas de diarrhée ou de gastrite.

Elle aide aussi à réduire le taux d'acide urique dans le sang et favorise ainsi la prévention de la goutte.

Comme pour les autres fruits qui ont tendance à être digérés rapidement, il est recommandé de le consommer en dehors des repas, le ventre vide. Votre corps tirera ainsi tout le bénéfice de ses nutriments, et vous [évitez les ballonnements](#) que l'on peut ressentir en mangeant des fruits à la fin des repas.

Une étude a montré que le fruit du dragon a un impact notable sur le stress oxydatif et la rigidité de l'aortique, il peut avoir des effets bénéfiques sur la prévention des complications liées au diabète. En outre, il peut diminuer les risques de développer une maladie cardiaque et une hypertension artérielle. Les oméga-3 contenus dans le pitaya sont reconnus pour combattre l'inflammation et les maladies auto-immunes. En raison de sa composition nutritionnelle, et en particulier ses antioxydants, ses acides gras mono insaturés et ses minéraux, le pitaya est un fruit pouvant améliorer votre teint.



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 2014**