



## **Nous marchons sur la tête, nous nous sommes coupés de la nature en la pervertissant.**

**D**epuis notre agriculture moderne, notre technologie dévastatrice, nos organismes sont soumis à des dérèglements incessants d'où l'apparition de maladies auto-immunes. Certes, la santé dépend de la façon dont l'homme se plie aux règles naturelles qui régissent la vie. La maladie n'apparaît que comme une conséquence de violations répétées et accumulées des lois élémentaires de la vie. Les infections elles-mêmes ne se déclarent qu'à la faveur des abaissements de résistance du terrain.

Les virus et les microbes sont partout ! Plutôt que de partir en guerre contre eux, mieux vaut faire confiance aux ressources végétales. D'abord, en intégrant régulièrement à vos plats des aromates : ail, oignon, échalote, ciboulette, thym, romarin, basilic, cumin, marjolaine, laurier, cannelle, clous de girofle... Ensuite, en se tournant vers des remèdes plus spécifiques sous forme de tisanes.

Si vous mangez beaucoup d'aliments inflammatoires tels que le sucre, le sirop de maïs, les grains raffinés (céréales de blé et de maïs, pains, etc.), des graisses artificielles transformées, des huiles végétales raffinées (huile de soja, huile de maïs), vous serez très probablement toujours en voie de boucher vos artères avec l'inflammation que ces aliments provoquent à l'intérieur de votre corps.

## 1.1 Consommer du porc est très **nocif** pour la santé à bien des égards.

En tout premier lieu, quel que soit le degré de propreté des fermes et de l'environnement dans lesquels il est élevé, **le porc est par nature un animal sale**. 97% des porcs sont maintenant élevés dans des fermes industrielles, où ils ne verront jamais le soleil, ne respireront jamais l'air pur, sauf le jour où ils seront amenés à l'abattoir. Entassés dans des cages ne pouvant rien faire, ne pouvant se déplacer librement, ils sont tenus en vie avec une alimentation remplie de médicaments qui les rendent souvent infirmes ou impotents qui plus est, ils jouent bien souvent dans leurs excréments et les consomment aussi.



**Les viandes issues des fermes industrielles que nous retrouvons dans nos super marchés sont remplies de toxines, hormones, dioxines, antibiotiques et de bactéries causant également des problèmes de santé chez les humains.**

Chaque fois que vous consommez ces viandes, vous ingérez des aliments qui contiennent des **substances cancérigènes** et d'autres contaminants qui s'accumulent dans votre corps au fil des années. Par ailleurs, en raison de ces caractéristiques éthologiques et de son organisation biologique, le porc produit des taux d'anticorps plus élevés que tout autre animal.

De plus, on a enregistré chez cet animal un taux d'hormones de croissance bien plus élevé que celui chez les autres animaux et chez l'homme. Naturellement, ces quantités abondantes en anticorps et en hormones de croissance se répartissent dans les muscles via la **circulation sanguine** \*.

La viande de porc présente une teneur très élevée en cholestérol et en lipides. Il a été prouvé scientifiquement que les quantités significatives d'anticorps, d'hormones, de cholestérol et de lipides mesurées chez le porc représentent une sérieuse menace pour la santé humaine. L'existence d'un nombre d'individus obèses supérieur à la moyenne dans les populations de pays tels que les États-Unis et l'Allemagne, où une grande quantité de porc est consommée, est maintenant bien connue.

Aux Antilles durant la période des fêtes, les porcs de l'union européenne et de Chine sont exposés dans tous les super-marchés sur toutes les formes : jambons, lardons, saucissons, travers, ribs, etc .....

Lorsqu'exposé à une quantité excessive d'hormones de croissance résultant d'une alimentation à base de porc, l'organisme humain prend du poids, puis souffre d'une "déformation" physique.

Une autre source de danger pour la santé de l'homme est la présence dans la viande de porc de larves de "**trichine**". Ce phénomène est fréquent. Il faut savoir que lorsqu'elles pénètrent dans le corps humain, elles s'enkystent directement dans les muscles du cœur et peuvent représenter une menace fatale. **Ce qui signifie que quiconque consomme du porc risque d'être infecté par la trichine et d'être en danger de mort.**

Toutes les mesures de précaution et les inspections effectuées dans les élevages de porc, n'ont en rien changé le fait que la viande issue de cet animal est physiologiquement incompatible avec l'organisme humain et qu'elle constitue toujours une alimentation nocive pour la santé humaine.



- Des cadavres grillés à chaque coin de rue dans nos départements Antillais avec quel résultat ?

**En moyenne, 1500 nouveaux cas de cancer par an en Guadeloupe.**

**Le diabète une maladie qui touche aujourd'hui 8% des Guadeloupéens, soit 3 points de plus qu'en métropole.** Soit dit en passant, le rapport de la fédération internationale du diabète (FID) estime qu'une personne meurt du diabète toutes les six secondes dans le monde, ce qui représente 5,1 millions de décès annuels.

**800 AVC en GUADELOUPE chaque année.**

Il faut dénoncer les mensonges criminels de l'industrie alimentaire et leur propagande (pub) qui nous pousse à consommer des produits qui nous amènent in fine à développer des cancers. A-t-on oublié tous ces aliments qui nous veulent du bien ? : **Groseille, pois du bois, farine de manioc, igname locale, gâteau au coco, mandarine, orange, prune cythère, sirop miel, volaille sur pied, viande locale, confiture de patate douce.**



Consommez local !



Arrêtez manger ces cochonneries !



### GUIDE POUR UN EMPOISONNEMENT REUSSI

- Boudin à base de **sang de porc\***, aux larves de "**trichine**"
- Jambon de chine à l'ananas et aux anticorps
- Pavée de saumon d'élevage de Norvège au mercure
- Foie gras (le cancer du foie du canard provoqué par le gavage)
- Huître de marée noire au pétrole
- Du thon au césium de Fukushima
- Dinde aux hormones et à la dioxine, nourries aux Maïs OGM
- Igname chlอร์ดéconé du Costa Rica

## 1.2 Même à faible dose les sulfites peuvent être nocifs pour la santé.

Ils peuvent provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes, souvent chez les asthmatiques et déclencher des réactions d'intolérance (maux de tête, éternuement, nez qui coule, démangeaisons...).

Ayant des propriétés anti-oxydantes et anti-bactériologiques, **les sulfites servent de conservateurs pour le Champagne, les vins blancs**, c'est la fameuse mention "contient des sulfites" que l'on trouve sur les bouteilles.



La consommation d'alcool représente 70% d'absorption de sulfites. En France, cela représente un million d'individus qui consomment plus de 0,7 mg par kg de poids par jour de sulfites, soit environ 50 mg par jour pour un individu de 70 kg.

### D'où viennent les sulfites ?

Les sulfites proviennent du soufre gazeux, ce **sont des composants chimiques contenant l'ion sulfite  $\text{SO}_3^{2-}$** , ils sont utilisés comme conservateurs dans

l'industrie agro-alimentaire, en particulier par les viticulteurs. Avant, le vin ne se gardait pas sous la forme que nous connaissons. Les Romains y ajoutaient de l'eau de mer afin de le stocker quelques mois. Au Moyen-Age, on le mélangeait à du miel, des plantes aromatiques et des épices pour cacher son goût de vinaigre développé au fil du temps. Ce sont des marchands hollandais qui ont trouvé la solution : en plaçant une mèche de soufre dans le tonneau, les vins se stabilisent et peuvent voyager.

### Pourquoi les utiliser encore aujourd'hui ?

Cinq siècles plus tard, l'homme n'a rien inventé de mieux que le soufre. Très facile à se procurer – il est distribué par les laboratoires œnologiques sous forme de solution liquide ou gazeuse à placer dans la cuve ou de mèche à faire brûler dans le tonneau – il permet à la fois d'aseptiser le vin, et donc d'éviter qu'il ne tourne au vinaigre, d'empêcher la re-fermentation en bloquant les levures et d'éviter l'oxydation.



Blanc, rosé ou rouge, tous les vins contiennent du soufre. Seule la dose change. Un vin blanc, qu'il soit sec ou moelleux, contient plus de sucre qu'un vin rouge. Il risque donc de repartir en fermentation une fois en bouteille ; on lui ajoute alors plus de sulfites pour éviter ce phénomène. C'est également le cas pour les vins rosés. De leur côté, les vins bios répondent à un cahier des charges plus sévère que les vins traditionnels en terme de dosage, mais ils ne sont pas sans sulfites.

### J'ai mal à la tête après quelques verres de vin blanc. Suis-je allergique ?

On ne parle pas d'allergie aux sulfites mais d'intolérance. Un verre de vin blanc très concentré en sulfites peut provoquer des maux de têtes plus intenses que deux verres issus d'une autre bouteille.

Aux Antilles, comment peut-on lutter contre la violence avec autant de consommateurs de "macaque". Et si le "macaque", ce mélange **de vin blanc**, de **bière**, de **rhum** et d'**essence** était une des causes de cette folie meurtrière de notre jeunesse ?

### 1.3 Une poudre blanche qui fait des ravages

Une poudre blanche qu'on ne soupçonne pas au premier abord, mais qui, selon les spécialistes, cause autant de ravages que la cocaïne: **le sucre**. Même si nous ne fumons ni cigarettes, ni joints, ne prenons jamais ni cocaïne, ni héroïne, nous sommes quand même des toxicomanes. Pourquoi? Nous mangeons beaucoup trop de sucres. Et notre consommation excessive de sucres ne nous nourrit guère, mais a les mêmes effets sur le cerveau que ces psychotropes qui se terminent par **-ine**.



**Nos rayons de supermarché sont comme des salles de shoot légales.** Ces rayons sont remplis de denrées inutiles d'un point de vue nutritionnel. Ces rayons aiment les breuvages à la couleur noire, que nous aimons boire lors de repas copieux, espérant ainsi mieux digérer.

**Nombreux sont ceux qui se préparent pour la grande orgie alimentaire de fin d'année.**

On estime qu'en moyenne, chaque Français consomme près de 35 kilos de sucres par an. Inutile de dire que le corps en est saturé. Pis, aux Antilles les sodas sont plus sucrées qu'en métropole. Sans nul doute, le danger semble provenir de ces boissons. Et cela pour plusieurs raisons: le fait de boire ces calories est excessivement dangereux, car ces boissons contiennent généralement du sirop de maïs à haute teneur en fructose.

Il est aussi présent dans les produits sucrés de l'industrie agro-alimentaire (en général, sur les étiquettes, il est désigné sous le nom de "**sirop de glucose-fructose**").

Les lobbys de l'industrie agro-alimentaire sont présents au parlement européen, et travaillent d'arrache-pied pour que les **con**-sommateurs que nous sommes ne soient pas bien informés.

Le sucre n'est pas seulement une drogue, l'on considère qu'il peut être à l'origine de nombreuses maladies dont la plus connue est le diabète. Etant une maladie de longue durée, les personnes atteintes sont contraintes de constamment prendre des médicaments, de recevoir des injections d'insuline, etc...

Le sucre consommé en trop grande quantité fatigue le pancréas qui sécrète l'insuline, et abîme les dents. Donc, le plus simple étant de s'en tenir aux sucres qu'ont toujours consommé les anciens (fruits, miel,...) et d'éviter les sucres industriels.

Tous ces aliments et boissons chargés de fructose sont faciles à éviter si vous choisissez de manger intelligemment... par exemple, faites des vinaigrettes maison avec votre huile d'olive, votre vinaigre et vos épices favorites, ou choisissez de boire du thé glacé non sucré avec du citron, plutôt que des boissons sucrées ou des jus de fruits. Si vous utilisez beaucoup de ketchup, essayez de réduire la quantité en mélangeant avec de la moutarde ou de la sauce piquante qui ne contiennent généralement pas d'édulcorant **SMRF** en quantités importantes.

## 1.4 "Nutella" et "Ferrero rocher" même pâte à engraisser, même danger pour la santé .

**Nutella** n'engraisse pas seulement son propriétaire, la société Ferrero. La pâte à tartiner engraisse aussi plusieurs millions d'enfants et adultes sur la planète. En cause: la présence dramatiquement élevée d'huile de palme, responsable de dysfonctionnements cardio-vasculaires. **Un risque confirmé par tous les chercheurs.** En outre, cette pâte à tartiner contient un plastifiant, un **phtalate** considéré comme le plus dangereux, le **DEHP** . Les phtalates agissent comme un leurre hormonal et provoquent des dérèglements hormonaux, ils induisent une stérilité de l'homme. Pis, ces plastifiants entraînent une atrophie testiculaire qui conduira plus tard à la réduction de production de spermatozoïdes.

Ce n'est pas seulement la Nutella qui contient de l'huile de Palme, en réalité il y en a aussi dans les:

**Apéritifs** : Pringles, Biscuits Belin, Tuc, Tuiles...

**Biscottes** : toutes la marque ou presque, Cracottes, Heudebert, Lu,...

**Soupes**: Liebig, Maggi, Royco Minute, Herbamar, Knorr,...

**Gâteaux** : Taillefine, BN, Delacre, Napolitains – Palmito – Prince – Pepito – ....

**Grignotage** : Pop corn Carrefour, Crêpes Sucrées Daniel Dessai, Barre céréale carrefour Nesquik Balisto,

**Glaces** : Häagen-Dazs, cônes glacés extrême Nestlé, La laitière, Magnum, Carte d'or, Viennetta Miko

**Margarines** (même celle contre le cholestérol, un comble !) : Toutes. Fruit d'or Proactive, St Hubert, Plantafin, Primevère ... Lait Infantiles / bébés : Gallia, blédidj – Bledilait Blédinel, Nidal nestlé (huile végétale) ...



SOURCE: <http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com/p/les-produits-contenant-de-lhuile->

Hélas! Les gens mangent n'importe comment, n'importe quoi, et on ne peut pas faire interdire tous les produits mauvais pour la santé pour les forcer à être raisonnables.

En attendant, pour les fêtes, goinfrez vous de « **rocher ferrero** » vous rendrez des comptes à votre foie plus tard. Attention à l'addiction, plus vous en mangerez, plus vos papilles gustatives réclameront ces poisons.

## 1.5 Crèmes et bûches à la gélatine de porc

L'omniprésence de gélatine dans bien des produits alimentaires industriels pose de gros problèmes à ceux qui veulent l'éviter. En cette période de l'année, la bûche est devenue un rendez-vous incontournable pour de nombreux foyers.

Au demeurant, un grand nombre de produits alimentaires contiennent de la gélatine, comme par exemple les bonbons, les crèmes, les produits lactés allégés, la margarine, beaucoup de gâteaux et de desserts ou la guimauve. La gélatine peut être utilisée comme épaississant, stabilisant ou agent texturant. Elle est utilisée dans les produits allégés pour stimuler la sensation de gras en bouche et créer du volume sans ajouter de calories.

Le numéro E de la gélatine est **E441, ouvrez vos yeux !** Elle est utilisée pour éclaircir des jus, notamment le jus de pomme, ainsi que le vinaigre. Les jus de fruits clairs sont souvent débarrassés de leurs matières troubles au moyen de gélatine. En effet, la gélatine lie toutes les particules grossières contenues dans le liquide et cet amalgame se dépose ensuite au fond du récipient, ce qui permet d'obtenir du jus clair sans devoir attendre que ce dépôt se produise naturellement. Après, le jus est encore filtré pour devenir tout à fait clair.

Le secret de Nestlé dans la fabrication des **bûches** ? « Une réelle prise en compte des attentes des consommateurs, explique-t-il. Nous développons nos produits avec eux, du benchmark innovation au lancement du produit ». "Nous utilisons selon les produits de la crème glacée à partir de matières grasses laitières ou de la glace issue de matières premières végétales", explique le chef produit **Alexandre Krouglikof**.



La matière première dont on tire la gélatine provient exclusivement d'animaux d'abattoirs qui ont été autorisés à la consommation humaine et utilisés en cuisine. 80 % de la gélatine alimentaire fabriquée en Europe provient de couennes de porcs. 15 % est produite à partir de peaux de bovins, ou plus exactement de la

fine couche intermédiaire contenant du collagène et située entre la peau et le tissu sous-cutané. Les 5 % restants sont fabriqués à partir d'os de porcs et de bovins et de poissons.

Par exemple, elle donne aux gommages fruités l'élasticité et la consistance souhaitées pour la mastication, **elle stabilise la crème dans les gâteaux et confère aux spécialités laitières et aux desserts à base de fromage blanc leur onctuosité et leur consistance crémeuse**. Grâce au pouvoir gélifiant de la gélatine, les aspics et les gelées gardent leur aspect appétissant. Humm !!!

Chaque jour, des produits de consommation courante sont retirés en urgence des rayons par les autorités sanitaires, qui les jugent suspects ou dangereux à la consommation. Des alertes sont lancées quotidiennement à l'échelle européenne. Pour bien comprendre le mécanisme de la sécurité alimentaire à l'heure de la mondialisation, consultez sans tarder ce blog époustouflant :

<http://leblogdeodomar.eklablog.com/...>

## A. Dormir permet au cerveau de se débarrasser des toxines accumulées pendant la période de veille.

Des chercheurs américains pensent avoir compris pourquoi l'homme est programmé pour dormir plusieurs heures chaque nuit, alors que le sommeil le laisse vulnérable aux prédateurs. Le repos permettrait au cerveau de se débarrasser des toxines produites pendant les phases d'éveil, explique l'équipe de l'Université de Rochester (État de New York).

«La nature récupératrice du sommeil résulterait de l'élimination des déchets produits par l'activité neuronale qui s'accumulent pendant la période d'éveil», explique le Dr Maiken Nedergaard, le principal auteur des travaux. Le rôle essentiel du sommeil dans l'apprentissage et la mémoire était déjà connu, mais les chercheurs ont cette fois expliqué l'intérêt chimique d'alterner les phases d'éveil et de repos. «Cette recherche a permis de voir que le cerveau a deux états de fonctionnement distincts. Il est soit éveillé et alerte, soit dormant et en mode nettoyage. Comme il ne dispose que de ressources énergétiques limitées, il est contraint d'alterner entre l'un et l'autre».

### Une piste contre Alzheimer

Dans le reste du corps, c'est le système lymphatique qui élimine les déchets cellulaires. Mais il n'inclut pas le cerveau, qui reste en vase clos, protégé par un système complexe de portes d'accès moléculaires contrôlant entrées et sorties. Le cerveau utilise lui un système unique appelé «glymphatique» dix fois plus actif pendant le sommeil qu'en éveil, ont montré les chercheurs.

Les chercheurs ont pu observer pour la première fois ce système de nettoyage cérébral grâce à une nouvelle technologie d'imagerie, utilisée sur des souris dont le cerveau est similaire à celui des humains.

Le mécanisme est intégré dans le système sanguin du cerveau. Il pompe le fluide cérébro-spinal à travers les tissus et le renvoie purifié, les déchets étant transportés par le sang jusqu'au foie où ils sont éliminés.

De plus, les chercheurs ont découvert que les cellules cérébrales réduisaient leur taille de 60 % quand on dort, permettant aux déchets d'être enlevés plus efficacement. Tout cela permet notamment de nettoyer les toxines responsables de la [maladie d'Alzheimer](#) et d'autres pathologies neurologiques.

**Chantez, dansez, mangez maintenant, sans retenue, sans repos, sans sommeil, sans réfléchir sur ce nous consommons. TOTAL : destruction de votre capitale santé !** A bien regarder, les anciens étaient beaucoup plus sages que nous...

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 ce document à tous vos amis, votre famille ou vos collègues qu'ils puissent en profiter aussi.*

**Décembre 2013**

