

LES ALIMENTS QUI CONSTRUISENT SURPOIDS ET OBESITÉ

Aujourd'hui la Malnutrition est devenue Surnutrition.

Elle est à l'origine de nombreuses pathologies qui peuvent toucher tous les organes : vous avez le choix !

- L'Intestin, grêle et colons, perturbés, surchargés, avec ballonnements, mauvaise haleine, troubles du transit trop rapide ou trop lent, fermentation intestinale, porosité, inflammation chronique..
- Le Foie qui devient gras et réduit fortement les défenses immunitaires qui se traduit par une fatigue permanente. Elle ne permet pas une activité physique utile, tant pour les muscles qui s'atrophient que pour le squelette qui évolue vers l'ostéoporose. Les hommes font 7 fois plus de foie gras que les femmes, mais la tendance actuelle est à l'équilibre.
- Le Pancréas qui est débordé par l'apport de sucres (vrais et faux), fabrique trop d'insuline, laquelle ne joue plus son rôle d'équilibre du taux de sucre dans le sang : il y a Insulino-Résistance qui fait entrer les sucres dans le tissu adipeux en priorité.
- La Masse adipeuse qui infiltre tous les tissus, modifiant nettement l'esthétique corporelle, source de souffrances psychique et affective.
- La Respiration perturbée, plus fréquente et plus courte qui oxygène moins bien tout l'organisme, à l'origine de fragilités rendant plus sensible aux infections virales ou bactériennes (nécessitant au minimum d'être vacciné chaque année contre la grippe), troubles du sommeil qui n'est plus réparateur avec apnées nocturnes fréquentes et ronflements qui gêne le conjoint.
- Les Reins dont les filtres se détériorent, laissant passer les sucres. C'est le diabète avec toutes ses conséquences thérapeutiques lourdes, et ses complications cutanées (mauvaise cicatrisation et infections facilitées), urinaires, neurologiques et visuelles en particulier...
- Le Système ostéo-articulaire enflammé, avec douleurs articulaires des hanches, des genoux, des vertèbres dorsales et lombaires..
- Le Cerveau, plus ou moins dépressif ou anxieux poussant à consommer le triptyque dangereux : anti-dépresseurs, anxiolytiques, somnifères qui aggravent la situation.
- Les Défenses immunitaires deviennent tellement déficientes, qu'elles préparent le chemin vers les cancers, du sein, de la prostate, les lymphomes et toutes les maladies auto-immunes qui deviennent un fléau social. Arrêtons ce cauchemar malheureusement bien réel, à l'origine de dépenses de santé inquiétantes d'autant plus qu'elles sont pour des personnes de plus en plus jeunes.

<https://www.famillessanteprevention.org/lettres/les-aliments-qui-construisent-surpoids-et-obesite/?base=977&campaignId=199&segmentId=263&shootId=911>

