

# SANTÉ & Vie

2015

La Lettre Santé & Vie (Innovation sur les bienfaits des produits locaux)  
est un service d'information gratuit sur la santé, la nutrition et le bien-être.

contact : [g.wadamax971@hotmail.fr](mailto:g.wadamax971@hotmail.fr)

N° 06 juin



■ Consommons local !

S'alimenter, un acte quotidien répondant à un besoin des plus basiques, cependant ce n'est pas chose facile pour tout le monde. Bien s'alimenter devient un parcours du combattant, car notre civilisation est à un tournant, deux choix sont possibles en matière de consommation.

- ◆ **Celui des aliments issus de l'industrialisation à outrance avec l'agriculture productiviste qui produit pas cher avec des rendements énormes.**
- ◆ **Celui des aliments issus d'une agriculture progressivement raisonnable évoluant vers le bio, la biodynamie, produisant plus cher avec des rendements faibles.**

Saviez-vous que certains industriels alimentaires ont le droit d'utiliser certains ingrédients toxiques, puis de les cacher derrière des noms spécifiques sur vos étiquettes alimentaires, vous trompant et profitant de vous, sans vous permettre de savoir ce qui se trouve réellement dans vos aliments. Par exemple : Le mono sodium de glutamate, plus connu sous le nom de MSG, peut se cacher derrière 53 noms ! **N'est-ce pas fou ?**

Il faut savoir que le MSG perturbe vos niveaux de leptine, il est lié à de fortes perturbations des activités métaboliques, permettant de brûler les graisses rebelles, jusqu'à 30% ...

**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour lutter efficacement contre les toxines**

Je vous rappelle que la **leptine** est une hormone secrétée par votre corps vous permettant de ressentir si vous êtes rassasié ou non, comprenez bien que cela vous pousse facilement à trop manger, et à prendre du poids ! Et les pires coupables sont les **saucés pour salade, même si elles sont allégées.**

Alors si vous voulez perdre quelques kilos au niveau du ventre, et retrouver la forme, rendez-vous service et supprimez d'abord le MSG de votre alimentation, avant de faire des kilomètres de marche sous le soleil avec un vêtement en plastique, ou encore des régimes stressant qui vous feront perdre que des grammes. Une personne qui suit un régime soutenu doit adopter une alimentation particulièrement saine sur le long terme, car elle ne métabolise pas les graisses de la même manière que les autres et ce, des années après. Par ailleurs, si vous ne connaissez pas les 53 noms derrière lesquels peut se cacher ce vicieux petit produit chimique, ouvrez bien l'oeil...

### **Les règles d'or pour choisir ses produits**

Scruter l'étiquette pour vérifier si le produit est fabriqué avec des ingrédients "naturels" (farine plutôt qu'amidon modifié, œufs plutôt que jaunes ou blancs d'œuf en poudre, lait entier plutôt que lait en poudre ou protéines de lait, sucre plutôt que sirop de glucose, etc...) .Entre autre, le **Bio** ne signifie pas toujours sain, les yaourts aux fruits sont à fuir, une seule marque de pâtes sans gluten est acceptable, tous **les desserts au soja** renferme un additif à éviter...

#### ■ ***La liste d'ingrédients doit être :***

***Courte (moins de colorants, d'arômes, de stabilisants, de gélifiants...). Le moins de sucre ajouté possible (saccharose, glucose, fructose, sucre inverti, sirop de glucose-fructose...). Celui dont les graisses sont de meilleure qualité est à base d'huile olive de préférence.***

## **1. 1 Le danger de consommer le coca-cola et autres sodas.**



Soleil, chaleur, gorge sèche. Votre main se referme sur la canette en fer-blanc, glacée, et constellée de petites gouttes d'eau. Vous faites pivoter l'anneau du couvercle... « Pshhht ! », c'est le soulagement.

Le liquide pétillant s'écoule à flots dans votre gorge. Le gaz carbonique vous monte au nez, vous fait pleurer, mais c'est si bon !

**Et pourtant, que se passe-t-il dans vos intestins après :**

**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour lutter efficacement contre les toxines**

### **Une dizaine de minutes plus tard**

La canette vide, vous avez avalé l'équivalent de 7 morceaux de sucre ! En principe, vous devriez vomir d'écœurement . Mais l'acide phosphorique contenu dans la boisson gazeuse masque le sucre par un goût acidulé, donnant ainsi l'illusion de désaltérer.

### **Après une vingtaine de minutes**

Votre taux de sucre sanguin augmente brutalement, mettant une première fois votre organisme à l'épreuve. Votre pancréas s'emballe, sécrète de l'insuline en masse... Celle-ci est malgré tout vitale, car elle seule peut permettre de transformer l'énorme surplus de sucre que vous avez dans le sang en graisse, ce que votre corps est mieux capable de supporter. En effet, il peut stocker la graisse, certes, sous forme de bourrelets disgracieux, mais provisoirement inoffensifs, tandis que le glucose est pour lui un poison mortel lorsqu'il est en haute dose dans le sang. Seul le foie est capable de stocker le glucose mais sa capacité est très limitée.

### **Après une quarantaine de minutes**

La grande quantité de caféine présente dans le Coca est entièrement absorbée par votre corps. Elle dilate vos pupilles et fait monter votre pression sanguine. Au même moment, les stocks de sucre dans votre foie saturent, ce qui provoque le rejet du sucre dans votre sang.

### **Après ¾ d'heure**

Votre corps se met à produire plus de dopamine. Il s'agit d'une hormone qui stimule le « centre du plaisir » dans le cerveau. Notez que la même réaction se produirait si vous preniez de l'héroïne. Et ce n'est pas le seul point commun entre le sucre et les drogues. Le sucre peut également provoquer une dépendance. A tel point qu'une étude a démontré que le **sucre était plus addictif que la cocaïne**. Ce n'est donc pas un hasard si « l'accro » qui s'apprête à boire son Coca est aussi fébrile qu'un narcomane en manque.

### **Après 1 heure**

Vous entrez en chute de sucre (hypoglycémie), et votre niveau d'énergie, aussi bien physique que mental, s'effondre... Pour éviter cette cascade de catastrophes, la seule véritable solution est de boire de l'eau, si la voleuse de temps (1) vous empêche de faire vos jus vous même.

Aux Antilles, tout n'est pas perdu, car on peut remplacer ces sodas par des jus de fruits frais gorgés de vitamines de surcroît très désaltérants. Il est encore temps de faire marche arrière, sans pour cela connaître une vie sociale perturbée.

De plus, le virage que semble prendre notre pays avec l'agriculture intensive est très dangereux. Notamment avec le "choix" imposé de la culture OGM et des pesticides assassins qui vont avec. Incontestablement, les pièges que nous tendent les cartels américains auxquels nos gouvernements semblent faire des courbettes, devraient nous pousser à cultiver un petit jardin créole dans la mesure du possible.

(1) La télévision HD avec toutes ses chaînes câblées.

**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour lutter efficacement contre les toxines**

## 1.2 Les bienfaits du curcuma



Le **curcuma** est l'un des aliments les plus sains du monde. Il possède des propriétés **anti-inflammatoires reconnues**. Il empêcherait même le développement des **cellules cancéreuses**. Les propriétés antiseptiques et antibactériennes du curcuma le rendent idéal pour le nettoyage et le traitement des plaies, et ses propriétés anti-inflammatoires fonctionnent bien pour lutter contre les douleurs articulaires et sont efficaces pour traiter l'arthrite.

Les experts estiment que le curcuma peut même avoir plus de 600 applications préventives et thérapeutiques potentielles et 175 effets physiologiques bénéfiques distincts. Il a été constaté que le curcuma peut remplacer les produits pharmaceutiques tels que l'ibuprofène.

Vous pouvez facilement faire pousser votre curcuma à l'intérieur. Le curcuma est cultivé à partir de rhizomes (boutures de racines) similaires au gingembre. Le curcuma ne dissémine pas de graines. Donc tout ce dont vous avez besoin est une racine de curcuma que vous pouvez trouver facilement dans les magasins bio ou les magasins asiatiques.

**NEWS** : Un arrêté paru au Journal officiel du **24 mai 2016** précise la liste des produits alimentaires exclusivement distribués en **Outre-Mer** qui ne pourront plus faire l'objet d'ajout de **sucre** (saccharose et sirops de sucre) par rapport aux produits équivalents vendus en métropole.

Parmi ces produits se trouvent les boissons rafraîchissantes sans alcool sucrées, des produits laitiers et assimilés, les biscuits/gâteaux, les glaces et sorbets, les céréales du petit-déjeuner et barres céréalières et les chocolats et barres chocolatées. Cette mesure de santé publique entre dans le cadre des mesures de lutte contre le **surpoids**, **l'obésité** et les maladies qui y sont associées, dans les territoires d'Outre-Mer.

**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour lutter efficacement contre les toxines**

## 1.3 Les effets santé de la goyave



**La goyave est bien plus qu'un fruit d'une saveur agréable, c'est aussi un remède naturel et complet.**

**Contre le cancer.** Les lycopènes sont des puissants antioxydants capables de contrer l'action des radicaux libres qui ont tendance à endommager les cellules de l'organisme. Ces substances chimiques naturelles rencontrées dans ce fruit cru ou cuit freinent ou inhibent la croissance des cellules cancéreuses. Il est intéressant de savoir que le lycopène présent dans la goyave est plus facilement assimilé par notre organisme que le lycopène contenu dans la tomate. De plus, la goyave renferme 50% plus de lycopène que la tomate. Des études scientifiques ont indiqué que ce sont particulièrement les cancers de la prostate, du sein, des poumons et de l'estomac qui bénéficient le plus des propriétés médicinales du lycopène.

### **Contre la constipation**

La goyave est un fruit qui renferme une grande quantité de fibres alimentaires ce qui permet de prévenir et de traiter la constipation avec succès. Une goyave de taille moyenne fournit 36 pour cent de la quantité quotidienne recommandée de fibres alimentaires. Saviez-vous qu'une seule goyave contient entre 112 à 535 graines ? Or ces graines mâchées ou ingérées entières possèdent des propriétés laxatives très efficaces. En outre, la consommation de ce fruit diététique contribue au nettoyage complet des intestins.

### **Action des Fruits et des Feuilles de Goyavier sur le diabète**

Les fruits et les feuilles du goyavier peuvent aider les patients diabétiques du type II à abaisser leur glycémie ou concentration de sucre dans le sang. Par exemple, le fait de boire 90 ml de jus de goyave pur et frais peut aider une personne qui souffre de diabète à réduire la glycémie à jeun de 2.14 à 1.65 g/l et cela durant plus de 3 heures ! Par contre les personnes diabétiques doivent absolument éviter de consommer la peau.

**Feuilles de goyavier et diarrhée :** Il a été démontré que les feuilles de goyavier peuvent être utilisées comme remède naturel et efficace dans le traitement des troubles gastro-intestinaux. D'autres recherches ont été réalisées pour considérer les vertus antibiotiques, antibactériennes, amibicides (contre les amibes), antidiarrhéiques et antispasmodiques.

**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour lutter efficacement contre les toxines**

### **Contre l'hypertension artérielle**

La consommation régulière de goyaves est très bénéfique aux personnes qui souffrent d'hypertension artérielle. Pourquoi ? Une goyave de taille moyenne (165 g) vous fournit 20 pour cent de la valeur quotidienne recommandée de potassium. Des études ont montré que les personnes qui consomment plus de potassium ont une tension artérielle plus faible que ceux qui en consomment moins. En outre, la goyave renferme presque 3 fois plus de vitamine C qu'une orange. Une goyave détient environ 165 mg de vitamine C alors que l'orange en renferme seulement 69 mg ! De nombreuses études ont révélé l'effet hypotenseur de la vitamine C à fortes doses.

### **Goyave et perte de poids**

La goyave constitue un fruit bénéfique dans un régime amaigrissant. En effet, la goyave est riche en fibres, en protéines, en sels minéraux et en vitamines. Le taux élevé de fibres renfermées dans la goyave favorise la satiété et retarde la sensation de faim. C'est donc un fruit idéal pour rompre avec les mauvaises habitudes qui consistent parfois à grignoter entre les repas ! Sa haute teneur en vitamine C lui confère aussi la vertu amaigrissante.

## **1. 4 Les bienfaits de l'huile de coco vierge.**

**La graisse de noix de coco est presque uniquement composée d'acides gras saturés. Mais à la différence des graisses animales, elle est très riche en acides gras saturés, elle contient également également une quantité inhabituelle d'acides gras à chaîne moyenne, ou triglycérides à chaîne moyenne (TCM).**



Lorsque vous mangez des TCM, ils vont droit dans votre foie et sont métabolisés pour produire de l'énergie, ou sont transformés en cétones qui peuvent avoir un effet thérapeutique sur le cerveau (épilepsie et maladie d'Alzheimer).

**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour lutter efficacement contre les toxines**

Il est important de noter que votre corps a beaucoup de mal à stocker les TCM dans vos réserves de gras (cuisses, fesses, ventre, bras, poitrine). **Attention toutefois**, les ventes d'huile de noix de coco montent en flèche, l'huile ou graisse de noix de coco est maintenant dans les rayonnages de toutes les boutiques bio et débarque même dans les supermarchés. L'huile de noix de coco contient zéro protéine, zéro glucide, zéro minéraux et presque zéro vitamines.

**C'est de la graisse pure avec un peu de vitamine E**, néanmoins cela n'est vrai que pour la véritable huile de coco vierge. Elle est extraite à froid de noix de coco mûres et fraîches, sans chauffage ni produits chimiques. Elle est considérée non raffinée. Vous la repérez parce qu'elle a une douce odeur de noix de coco, contrairement à l'huile de coco hydrogénée ou l'huile blanchie et désodorisée, beaucoup moins chères mais aussi beaucoup moins saines. Par ailleurs, il ne faut pas oublier qu'elle constitue la base de l'alimentation de nombreux peuples sous les tropiques. Qui plus est, on constate que lorsqu'ils ont conservé leur mode de vie traditionnel, ces peuples sont en très bonne santé. Le meilleur exemple sont les **Tokelauans**, qui vivent dans le sud du Pacifique. Leurs apports en calories se font à 56 % sous forme de graisse, dont 90 % d'huile de noix de coco, ce qui en fait les plus gros mangeurs de graisse au monde. Pourtant, leur taux de lipides sanguins est modéré et il est très rare qu'ils souffrent de maladies cardiaques .

#### **Des études ont démontré :**

Que remplacer l'huile de soja par une quantité égale d'huile de noix de coco permettait une légère baisse de poids aux femmes souffrant **d'obésité abdominale**.

Que vous pouvez même maigrir en remplaçant le beurre ou les autres graisses saturées par de l'huile de noix de coco. Une étude a conclu que 15 à 30 grammes de TCM par jour augmentent la consommation d'énergie de 5 %, ce qui représente 120 calories par jour .

Que l'huile de noix de coco est constituée à 50 % d'acide laurique, qui peut tuer les microbes pathogènes (sources de maladie) comme **les bactéries, les virus et les levures**, par exemple le staphylocoque doré et le candida albicans.

Que l'huile de noix de coco est excellente pour la peau , les cheveux et même les dents, grâce à ses effets **antibactériens**. Elle limite les dommages causés par les rayons du soleil, bloquant environ 20 % des ultraviolets , ce qui en fait une sorte de **crème solaire naturelle** pour exposition modérée

Que la consommation de triglycérides à chaîne moyenne a conduit à des améliorations immédiates des fonctions cérébrales chez les patients souffrant de formes modérées de la **maladie d'Alzheimer** . Le **Dr Mary Newport**, est devenue célèbre en publiant un livre où elle raconte comment son mari Steve, souffrant d'Alzheimer, a retrouvé une partie de ses capacités mentales dans les jours qui ont suivi la prise quotidienne d'huile de noix de coco riche en TCM.

**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour lutter efficacement contre les toxines**

**Que l'huile de coco vierge a l'avantage de ne pas produire de composés toxiques lorsqu'elle est chauffée.** C'est donc une huile à privilégier pour la cuisine. De plus, le fait qu'elle soit solide à température ambiante en fait une excellente alternative au beurre et à l'huile de palme dans la pâtisserie : elle donnera la texture onctueuse et fondante recherchée pour la pâte à tarte, les gâteaux, les viennoiseries.

Pour conclure, les heures alarmantes de la rencontre entre les consommateurs et les « cochonneries » soldées à parfois 50% relèvent de l'absurde. Les experts ont déjà averti à maintes reprises : notre mauvais comportement alimentaire (plus les toxines qui nous entourent...) nous mènera très certainement vers plus de maladies avant une mort prématurée...

### Sources du top des toxines

**Toxines qui affectent votre corps :**



- X Circulation routière**
- X Air pollué**
- X Antibiotiques et médicaments**
- X Détersifs**
- X Cosmétiques**
- X Aliments**
- X Engrais chimiques**
- X Eléments d'ameublement intérieur**
- X Vêtements synthétiques**
- X Fumée de cigarette**
- X Le stress**
- X L'alcool**

### Il faut donc :

- apprendre à respirer correctement, avoir de bonnes postures facilitant la respiration;
- prendre le temps : de décompresser et de se détendre;
- avoir une activité physique, pratiquer une activité sportive régulière (bouger, mais sans s'agiter !);
- éviter les pollutions de notre environnement : (industrielles, physiques, chimiques, atmosphériques, radiations diverses, champs électriques et magnétiques, rayonnements ultraviolets, téléphone portable ... WI-FI )
- privilégier l'alimentation naturelle (bio), l'adapter aux besoins de l'organisme, ne pas manger dans la précipitation et le stress, éviter l'alimentation industrielle.
- éviter l'auto-diagnostic et l'auto-prescription sans connaître ses véritables besoins.

**Apprendre à planter même autour de votre maison dans la mesure du possible... YES I CAN !**

Les informations de cette lettre d'information 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 cette lettre, 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. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

**JUIN 2016**

**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour lutter efficacement contre les toxines**



**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour  
lutter efficacement contre les toxines**

**Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels pour  
lutter efficacement contre les toxines**