NOUVEL HAY MAGAZINE
SANS FRONTIÈRES

Ô sucre ennemi !

Les produits *sans gluten* comportent des doses faramineuses de farine de riz, d'amidon de maïs, de fécules de pomme de terre ou de sirop de glucose… Des ingrédients qui font exploser le taux de sucre dans le sang : prise de poids, obésité, vieillissement accéléré, etc.

Les *jus de fruits* "sans sucre ajouté" sont redoutables ! Sans les fibres du fruit entier, le sucre va dans le sang à toute vitesse, fatigue le pancréas et cause des *dommages cellulaires* à long terme.

Beaucoup de sucres rapides… n'ont pas le goût sucré.

C'est le cas du *pain* (blanc ou complet), du riz blanc, des galettes de riz soufflé ou des pommes de terre : ces aliments sont des sucres encore plus « rapides » que le simple sucre blanc !

Comment le sait-on ? Grâce à un indicateur très simple, « l'index glycémique » (IG), qui classe les aliments selon leur impact sur le sucre sanguin (cliquez ici pour télécharger le tableau complet). Et certains ont des effets désastreux sur la santé :

Ils contribuent à l'obésité en épuisant votre pancréas ;

Ils nuisent à votre psychisme (mémoire, humeur, etc.) ;

Et ils accélèrent le vieillissement et la dégradation générale de vos cellules.

Otto Warburg , prix Nobel de médecine,l a montré que ce type de cellules tire son énergie de la fermentation du glucose, contrairement aux cellules normales qui vivent de la respiration de l'oxygène.

Pour le Dr Warburg, c’était LE talon d’Achille de ces cellules malignes, LEUR faiblesse majeure, qu’il fallait chercher à exploiter.

Mais ce qu’on commence aujourd’hui à observer, c’est que ces sucres rapides sont aussi une cause majeure de tumeur maligne !

umeur du poumon : En 2016, des chercheurs ont découvert que consommer des aliments à indice glycémique élevé *augmentait de 49 % le risque de tumeur du poumon* [1].

Tumeur de la prostate : selon une autre étude très sérieuse, les hommes auraient 3 fois plus de risque de développer une tumeur de la prostate s'ils consomment beaucoup de boissons sucrées. [2] Et ce risque est presque doublé s'ils consomment, en plus, des aliments à IG élevé (pizzas ou sandwichs).

Tumeur mammaire : Chez les femmes, on observe que celles qui privilégient les aliments à indice glycémique bas (céréales complètes, lentilles, fruits frais) ont 67 % de risque en moins de contracter une tumeur du sein.

Les clés d'une alimentation santé (GRATUIT)

Je ne parle ici que du sucre, mais les erreurs liées à l'alimentation sont nombreuses, et elles ont des conséquences désastreuses sur votre santé.

Ces erreurs à ne plus commettre sont rassemblées dans un livre électronique unique, qui pourrait littéralement changer votre vie. Ce livre s'intitule « Les 12 plus gros mensonges sur l’alimentation ».