

Le paradoxe alimentaire de notre société

par Eric Darche

Nous vivons une époque où l'on trouve facilement toutes les sources alimentaires dont nous avons besoin. Cependant, le nombre de maladies chroniques et dégénératives ne cesse d'augmenter.

Ceci s'explique entre autre par la quantité très importante d'additifs alimentaires toxiques que l'on retrouve dans l'alimentation (aspartame, glutamate, colorants, pesticides, fongicides, antioxydant, émulsifiants, poudres à lever, etc.), conjuguée à une faible concentration en nutriments essentiels à la santé (vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes etc.).

A cela s'ajoutent les erreurs culinaires : cuisson excessive, associations alimentaires incompatibles...

On peut aussi noter l'usage régulier de "chélateurs d'oligo-éléments" comme le café, les alcools forts, le tabac, etc. qui séquestrent dans leurs molécules les oligo-éléments et les rendent indisponibles pour l'organisme.

Aujourd'hui, à priori, les gens ne souffrent plus comme autrefois de carences fondamentales en protéines ou vitamines...



Eric Darche

Cependant, on constate de plus en plus de petites carences (subcarences ou infra-carences vitaminiques entre autres) qui, avec le temps, sont à l'origine de troubles graves de la santé.

La carence en oligo-éléments est quant à elle présente chez bien des gens qui se considèrent "bien portant".

Ces infra carences ou subcarences s'expliquent entre autres par l'usage de produits phytosani-

taires utilisés en agriculture qui appauvrissent la terre.

A cela s'ajoutent les techniques de "raffinage" des aliments qui suppriment une grande partie des nutriments.

On constate cela par exemple dans la farine de blé raffinée, dans le sucre blanc raffiné, dans les huiles extraites à chaud etc.

Des données récentes provenant des Etats-Unis démontrent que la plupart des personnes demeurant dans les pays industrialisés ne consomment même pas 50 % de la dose journalière recommandée en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels etc.

La solution à ces manques passe par la suppression de toutes les causes énoncées ci-dessus et une consommation d'aliments sains, non raffinés, exempts d'additifs alimentaires et provenant de l'agriculture biologique de préférence.

La présence d'une quantité importante de crudités (60 à 80 % de son régime alimentaire) devra être privilégiée.

Après avoir effectué les corrections qui s'avèrent nécessaires l'on peut recourir à l'usage ponctuel de compléments alimentaires qui sont réputés pour leur très grande richesse nutritionnelle ainsi que leur capacité à éliminer les métaux lourds.

A ce titre on pourra citer l'extraordinaire richesse en nutriments contenus dans l'algue KLAMATH.

Cette dernière a la capacité de neutraliser les métaux lourds de l'organisme et de contribuer à la production naturelle et exceptionnelle de cellules souches participant à la régénération de l'organisme.

Il est préférable de privilégier les producteurs d'algues KLAMATH sauvage.

Retrouvez gratuitement Eric Darche sur Youtube :

Une série de conseils pour éviter les maladies chroniques dégénératives ainsi que toute une approche pour freiner le vieillissement.

<http://www.youtube.com/watch?v=59NeSkE26wA>

Contact : Eric DANCHE
Naturopathe spécialisé
en nutrition

Auteur de 8 livres sur la
santé et la nutrition

Consulte aussi à distance
par téléphone :

04 42 96 33 18
www.ericdarche.com