

Pourquoi manger biologique ?



[Source : Malo Naturo]

Article de bromatologie

En médecine naturelle, ce que l'on ingère fait partie des 9 facteurs de la santé intégrale [voir l'encart vert ci-dessous]. Du fait de son importance pour la santé, le mot « biologique » revient dans presque tous les articles de ce blog, car il n'est pas possible de fonctionner de manière optimale si la toxémie est élevée.

Les 9 facteurs de la santé intégrale

La santé ou la maladie dépendent de 9 facteurs principaux :

1. Ce que l'on ingère (aliments, boissons, toxiques, etc.).
2. Ce que l'on applique sur la peau.
3. Ce que l'on respire.
4. Ce que l'on ressent, émotions, pensées (stress, joie, peur, etc.).
5. Les rayonnements électromagnétiques.
6. Les liens et contacts sociaux.
7. L'activité physique.
8. Le repos (sommeil, relaxation, jeûne...)
9. L'exposition au soleil.

=> Toxémie ou santé

TOUTES les pathologies (99 %) => maladie UNIQUE : la « TOXÉMIE ».

En 5 points :

1. Toxémie naturelle des déchets cellulaires (toxémie endogène).
2. Toxémie intestinale, produits de décomposition dans les voies digestives.

3. Toxémie organique : par exemple, le pus.
4. Toxémie chimique (exogène) par les médicaments et les produits de synthèse, les solvants, les colorants, les pesticides, le tabac, l'alcool, les perturbateurs endocriniens...
5. Toxémie des substances naturelles toxiques (végétaux, venins, sérums, etc.)

Comment se manifeste la toxémie (symptômes) ?

1. Les maladies (symptômes) à « colles » déchets colloïdaux (mucus, glaires).
2. Les maladies (symptômes) à « cristaux » déchets cristalloïdes (acidose).
3. Les maladies (symptômes) de « carences ».
4. Les maladies (symptômes) de « surcharge » (excès alimentaires, saturation émonctorielle).
5. Les maladies (symptômes) de « toxiques ».

Rare : les maladies génétiques, organiques.

N.B. Notre environnement constitué par les 9 facteurs de la santé intégrale influence l'expression des gènes de notre ADN, c'est l'épigénétique...

[Voir aussi :

Génétique : Le génome en dissolution,

Le Dr Bruce Lipton présente le pouvoir de la Conscience sur la Santé. Si les gens savaient ça, Big Pharma n'existerait plus et Vos pensées contrôlent votre ADN !]

Ces mêmes facteurs sont également les 9 piliers de la longévité.

*L'intoxication du milieu de vie de la cellule (humeurs)
constitue la TOXÉMIE.*

Le respect des lois naturelles préserve de la toxémie et des différents symptômes qui en découlent.

Les microbes dits pathogènes ne peuvent se développer que sur un organisme dont le système immunitaire est affaibli par l'excès de toxines dû à des conditions de vie défavorables. Il en est de même pour les épidémies, signe

d'une modification des paramètres bioélectroniques du terrain dû à une mauvaise hygiène de vie ou à des facteurs environnementaux, qui affectent l'ensemble de la population d'une région ou d'un pays tout entier.

[Note de Joseph : la théorie des germes pathogènes a été scientifiquement réfutée et si des bactéries (qui se comportent comme de minuscules usines chimiques se nourrissant de certaines substances pour en produire d'autres) se développent dans un milieu particulier (biologique ou non), c'est parce qu'elles y trouvent leur nourriture ou réagissent à une agression (par exemple de nature électromagnétique). Dans un paradigme médical basé sur le terrain, la notion même de système immunitaire devient caduque et devrait être remplacée par exemple par celle de [REDACTED].]

*Fondamentalement, la maladie n'a qu'une cause :
la dégradation [ou le déséquilibre]
du terrain [par des excès ou des déficiences].*

Voir la suite

Le bio c'est le naturel, le vivant, c'est la nourriture originelle depuis toujours, c'est interdire les Organismes Génétiquement Modifiés (OGM). Ensuite est venu le progrès, et l'homme a commencé à s'affaiblir, à dégénérer, à tomber malade et à prendre beaucoup de médicaments.

Le bio c'est de la saveur et de l'odeur, c'est moins d'eau, plus de nutriments et d'antioxydants qui permettent une meilleure nutrition et protection cellulaire.

Le bio c'est moins de pollution environnementale, c'est meilleur pour la biodiversité et notre santé.

Le bio c'est en moyenne 30 % plus cher.

Le non-bio, c'est ingérer des pesticides, des antibiotiques, des médicaments, des additifs, des engrais, des métaux lourds, des perturbateurs endocriniens. C'est détruire le microbiote, les systèmes nerveux et immunitaire avec les conséquences graves qui peuvent en découler à moyen ou à long terme...

À notre époque, ce qui est cultivé est certes plus ou moins contaminé par les conditions environnementales : pluies acides, pollution, résidus de

pesticides dans l'air, l'eau ou la terre, etc., mais la quantité de pesticides contenue dans les produits de culture biologique est contrôlée strictement et des cahiers de charges sont établis du moins en Belgique. L'Europe vient malheureusement de renouveler l'autorisation pour l'utilisation du glyphosate pendant 10 ans (novembre 2023).

Les pesticides :

« Pesticides » est le terme générique pour désigner les substances chimiques élaborées pour lutter contre des « nuisibles » tels que : mauvaises herbes (herbicides), champignons (fongicides), insectes (insecticides), parasites (parasitocides), rats (raticides), bactéries (bactéricides), etc. Ce sont des produits de synthèse toxiques générateurs de maladies, de perturbations endocriniennes et de cancers.

Ils détruisent le microbiote intestinal et les cellules épithéliales, ce sont des agents mutagènes et carcinogènes qui causent la porosité intestinale. L'homme ingurgite en moyenne 4,8 kg de produits chimiques par an avec une alimentation conventionnelle. (Source : Nelly Grosjean.)

La consommation quotidienne d'une nourriture ainsi polluée par les pesticides entraîne une toxémie exogène permanente. Le microbiote représente près de 80 % de notre système immunitaire, il contribue à la décomposition des aliments et à notre bien-être mental. Le foie aura toujours une surcharge de travail avec ces molécules toxiques à éliminer, et quand le foie va mal, tout va mal.

On ne peut pas régler naturellement un problème de santé si on persiste à consommer des aliments de culture conventionnelle, puisqu'en hygiénisme la priorité est de baisser la charge toxémique et d'augmenter l'énergie vitale.

Actuellement, le foie des nouveau-nés est 50 % plus volumineux qu'il y a 30 ans, on trouve dans leur sang à la naissance près de 300 substances polluantes (CHU Montpellier, 2007), sans compter les nombreux résidus qui polluent le lait maternel. Ces observations constituent un signal d'alarme d'une extrême gravité...



« La recherche indique que l'exposition aux pesticides en général (de même que l'exposition à certains pesticides en particulier) est associée à plusieurs types de cancers comme le lymphome non hodgkinien, le myélome multiple de même que les cancers de la prostate, du rein et du poumon, entre autres. »

Société Canadienne du Cancer

Les fruits et légumes biologiques contiennent jusqu'à 69 % plus d'antioxydants et en moyenne 180 fois moins de résidus chimiques que ceux de l'agriculture conventionnelle. Les fruits ordinaires subissent de 40 à 70 traitements chimiques. Un citron cultivé biologiquement, sans engrais de synthèse, contient environ trois fois plus de vitamine C qu'un autre.

AGRICULTURE BIOLOGIQUE VS CONVENTIONNELLE

Minéraux (en milli-équivalents)							
Légumes Type d'agriculture	calcium	magnesium	potassium	sodium	manganese	fer	cuivre
Haricot vert							
Biologique	40.5	60	99.7	8.6	60	227	69
Conventionnelle	15.5	14.8	29.1	0	2	10	3
Chou							
Biologique	60	43.6	148.3	20.4	13	94	48
Conventionnelle	17.5	15.6	53.7	0.8	2	20	0.4
Laitue							
Biologique	71	49.3	176.5	12.2	169	516	60
Conventionnelle	16	13.1	53.7	0	1	1	3
Tomates							
Biologique	23	59.2	148.3	6.5	68	1938	53
Conventionnelle	4.5	4.5	58.6	0	1	1	0
Epinard							
Biologique	96	293.9	257	69.5	117	1584	0
Conventionnelle	47.5	46.9	84	0.8	1	19	0.5

Selon un rapport français validé en 2015 basé sur un échantillon de 5 806 fruits et légumes biologiques, 86,3 % ne contenaient aucune trace de pesticide.

Les fruits et légumes bio sont donc contaminés à 1,4 %, contre 35 % pour les légumes et 64 % pour les fruits de culture conventionnelle, soit 25 fois moins pour les légumes et 45 fois moins pour les fruits.

Les fruits et légumes de culture bio sont donc plus chargés en éléments nutritionnels et apportent beaucoup moins d'éléments toxiques que la culture conventionnelle.

LES 12 MALÉFIQUES:

VOICI LA LISTE DES 12 FRUITS ET LÉGUMES CONTENANT LE PLUS DE PESTICIDES. ACHETEZ LES BIO, SI VOUS LE POUVEZ !



POMME



POIVRON ROUGE



ÉPINARDS



CÉLERI



TOMATES CERISES



POMMES DE TERRE



FRAISES



NECTARINES



PÊCHES



RAISINS



PIMENTS FORTS



CONCOMBRE

Citations :

« Il ne faut rien enlever à l'aliment, car non seulement les parties soustraites font défaut, mais les parties restantes perdent partiellement ou totalement leur activité biologique. »

Henri-Charles Geffroy

« Une autre nuisance insoupçonnée de ces fongicides, insecticides, nématicides, taupicides, etc. se situe au niveau de nos enzymes digestifs : l'expulsion du zinc, du nickel, du cobalt, du vanadium dans le site actif de l'enzyme et son remplacement par le mercure, le cadmium ou autres généreront des enzymes peut actives ou inactives, en particulier vis-à-vis de la digestion de la caséine et du gluten... »

Robert Masson

« Les engrais chimiques déséquilibrent les sols, et entretiennent une "escalade" inexorable : les traitements appauvrissent les sols qu'il faut de plus en plus traiter. Les fruits et légumes, subissant aussi ces

agressions chimiques, voient leurs immunités faiblir : il faut donc les traiter aussi chaque année un peu plus. Tout l'équilibre de l'écosystème est alors rompu : les insectes parasites mutent pour s'adapter aux contraintes croissantes, à la manière des indésirables de nos intestins à la suite d'antibiothérapies répétées... »

Daniel Kieffer

« Une des raisons des carences en oligoéléments de plus en plus fréquentes chez les hommes et les animaux d'élevage est à chercher dans l'usage d'engrais chimiques qui en sont dépourvus. »

Dr Catherine Kousmine

« Le docteur Curl mesura ensuite dans les urines des enfants les produits de dégradation des pesticides organochlorés (les pesticides les plus courants). Elle trouva que le taux de pesticides dans l'urine des enfants "bio" était nettement en deçà des minima fixés par l'Agence gouvernementale de protection environnementale. Il était aussi 6 à 9 fois moindre que celui des enfants "conventionnels". Pour ces derniers, la charge toxique dépassait au contraire de 4 fois les limites officielles tolérées... La nourriture bio faisait bel et bien une différence de taille quant au niveau d'intoxication de l'organisme. »

Dr David Servan-Schreiber

« Paul Stitt estimait dans son livre de 1982 que l'Américain moyen consommait chaque année presque 5 kilogrammes d'approximativement 2 000 additifs alimentaires. »

Dawn Lester & David Parker, Qu'est-ce qui nous rend réellement malade ?

« Consommer des aliments de qualité, c'est-à-dire biologiques, pour éviter l'apport massif de produits chimiques – herbicides, fongicides... – qui encrassent l'organisme et sollicitent de manière importante le foie et nos mécanismes immunitaires, mais aussi nos filtres bio-émonctoriels. »

Christian Brun

« Les pesticides provoquent des déficits immunitaires ainsi que des infections à répétition. »

France-Hélène Rouvière, naturopathe