

La Santé qu'on sème



c'est aussi de l'amour...

DIFFICILE À DIGÉRER

« J'ai trop mangé! C'était bien trop riche! Pourtant avant, je n'avais pas de problème... J'ai une digestion lente. J'ai le foie engorgé. Il faut prendre du jus de citron. Je ne fais pas assez d'exercices. C'est le stress!! C'est l'âge, à mon âge, c'est normal. C'est héréditaire, on est comme ça de génération en génération... »

On est comme ça ici, en occident, en Amérique du nord, avec nos menus composés d'aliments stérilisés, irradiés, gras, transformés, modifiés génétiquement, non éthiques, je veux dire non étiquetés... salés, sucrés, colorés, dénaturés et surchauffés oups! Pasteurisés UHT, (ultra haute température), et, avalés tout ronds en sortant du micro-onde.

Pourtant, la propreté, c'est pour la santé? Les agents de conservation c'est pour que ça se garde? Quand ce n'est pas emballé, nettoyé, stérilisé, inspecté, certifié, démicrobé, on n'est pas sur que c'est bon! Prends l'exemple du euh... steak haché! Ou bedon du fromage au lait cru. Les fermiers, y'ont tu le droit de te vendre du lait cru?

COMMENT FAIRE POUR DIGÉRER ÇÀ?

« On peut pas faire grand chose, l'alimentation icitte c'est assez checké! Y'a pas un microbe qui peut survivre! - Si y'a pas de microbe, y'a pas de vie? »

On sait que les aliments conventionnels (pas biologique) sont traités avec des herbicides, insecticides, fongicides et autres *ides* aussi hideux que dangereux. Nous savons aussi depuis le 20 mars dernier que l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé) a classé 5 pesticides comme potentiellement cancérigène dont le glyphosate qui est la substance active du Roundup de la compagnie Monsanto. un des herbicides les plus vendus mondialement!*

Quand on mange un aliment, celui-ci doit se décomposer par la digestion afin d'en retirer les nutriments qui vont nourrir nos cellules. La digestion se fait de la bouche à l'anus et, si une partie ne va pas, tout le reste suivra! C'est une usine qui fabrique des nutriments et des déchets à partir de la matière première qu'est la nourriture que nous lui offrons et la façon dont nous lui présentons. C'est à dire est-ce qu'ils sont cuits? Comment? À quelle température? Combien de temps? Est-ce qu'ils sont vivants? Est-ce qu'ils sont murs? Comment sont-ils? En gros morceaux? Hachés, broyés, en jus, en smoothies? Les mâchez-vous assez?

Il est impératif de se questionner sur la qualité des aliments que l'on se met dans la bouche. On mange souvent que pour le goût et rarement pour la santé. Il faut mastiquer et bien choisir nos aliments pour mieux digérer.

Des facteurs autant physiques que psychiques qui agissent sur notre corps et notre esprit perturbent aussi l'assimilation des nutriments. Quoi qu'il en soit, commençons par bien mastiquer les aliments, la salive contient 2 enzymes digestives qui débutent la digestion!

*20150320 La Presse - Cinq pesticides classés cancérigènes «probables»



650 rue Saint-Georges, Saint-Jérôme,

450.504.3340

www.prunelleortie.com