

Article 4 : La notion de tueurs à petit feu

Dans le domaine de l'alimentation saine, il existe une notion qui porte le nom de « tueurs à petit feu ». Pour bien saisir la signification d'une telle mention, nous devons revenir à sa référence initiale : la cigarette. En effet, tout comme les mauvais aliments, la cigarette est l'une des principales sources de maladies et de cancers.

La question qui se pose alors est de savoir à quelle dose la cigarette devient-nocive. Est-ce que fumer une cigarette par semaine est dangereux? Une par jour? Une par heure? À quel niveau d'exposition notre santé sera-t-elle en péril? Est-ce que fumer une seule cigarette peut avoir un impact sur notre santé?

C'est dans ces nuances que se joue toute la question d'une alimentation saine. Tout comme la cigarette, certains aliments sont des tueurs à petit feu qui nuiront à notre santé si on les surconsomme. Mais que penser de faibles consommations de ces aliments?

Tout comme le simple fait du fumer une seule cigarette expose le corps à l'absorption de milliers de toxines qu'il doit s'efforcer d'éliminer, la consommation d'aliments encrassants, même à très petites doses, entraîne de la même manière un effet néfaste, qui peut être plus ou moins important selon le type d'aliment et les quantités consommées. Évidemment, avec les aliments, on ne parle pas du même type de toxines, mais d'autres types : gras saturé, excès d'acidité, radicaux libres, toxines d'élevage, intoxication d'entreposage prolongé, etc.

Dans la nature, rien n'est tout noir ou tout blanc mais tout est constitué d'un ensemble de nuances qui, une fois bien étudiées, créent la vérité. Dans notre assiette, il existe une grande quantité de nuances qui peuvent être négligées lors de la prise en considération de l'aspect santé d'un aliment. Par exemple, un chou est certainement bon pour la santé, mais qu'en est-il des résidus de pesticides qu'il contient? N'est-ce pas là un tueur à petit feu? Idem pour tout aliment OGM, bien qu'il renferme les antioxydants nécessaires au maintien de la santé, ne crée-t-il pas son propre pesticide nocif?

Chaque fois que nous consommons des tueurs à petit feu, nous altérons la pureté de nos cellules de par la contamination des éléments néfastes présents dans certains aliments. Plus notre organisme accumule des toxines, plus il s'affaiblit et risque de développer des maladies. C'est ainsi que les tueurs à petit feu, qui peuvent, aux yeux de certains, sembler inoffensifs, doivent être officiellement reconnus afin de comprendre l'épidémie de maladies que l'on connaît de nos jours.

Alain Paquette est l'auteur du « Guide alimentaire rajeunissant » et le producteur du DVD intitulé « L'alimentation rajeunissante qui m'a sauvé la vie ». Vous pouvez le joindre au www.revorealm.com ou à l'adresse de messagerie RevoNutrition@hotmail.com.