

Je risque fortement de vous surprendre, mais une seule légumineuse m'est apparue néfaste à chacune de mes consommations. Il s'agit pourtant de la plus connue et de celle dont les mérites sont les plus vantés: le soya.

Après mûre réflexion, j'ai compris les réactions de mon organisme vis-à-vis cet aliment: mon corps avait de la difficulté à éliminer rapidement l'empreinte laissée par le soya dans mon sang, comme si j'en étais déjà saturé... (voir concept No 3). Pourtant, je n'ai jamais été un grand consommateur de tofu ou de lait de soya. Alors comment expliquer cette réaction?

Cela m'a pris du temps et beaucoup d'écoute de mon corps avant de ressentir et finalement comprendre qu'en fait, j'avais « consommé l'empreinte du soya » par ma consommation d'animaux d'élevage qui en sont gavés toute leur vie durant. Cela est d'autant plus logique que l'assimilation des toxines présentes dans les viandes commerciales et produits laitiers consommés entraînait chez moi des symptômes digestifs similaires à ceux que provoquait l'ingestion de soya. Évidemment, l'empreinte du soya, du blé et du maïs, grains dont sont majoritairement nourris les animaux, sont à haut risque de saturer l'organisme de ces derniers. Par la suite, quand nous consommons leur viande, leurs œufs ou leur lait, nous devons filtrer cette accumulation des traces d'un grave déséquilibre alimentaire dans leur organisme, ce qui induit un risque d'engrassement élevé de notre propre métabolisme.



*Quelques produits alimentaire issus du soya : tofu, lait de soya, fèves rôties ou séchées, protéines en poudre, huile de soya, beurre de soya (en substitut au beurre d'arachide), barre substitut de repas, etc.*

## Schéma du cycle du blé, maïs et soya

**Omniprésence de blé, maïs et soya dans la chaîne alimentaire humaine.**

Cela explique en partie pourquoi le lait, les œufs et certaines viandes d'élevage sont si riches en toxines cachées, mais il existe bien d'autres explications dont nous ferons état en temps opportun. Remarquez aussi que bien des gens qui ont une intolérance au gluten en ont aussi envers les produits laitiers, ce qui concorde parfaitement avec l'explication ci-dessous. Difficile à croire mais tout à fait logique... Nous sommes en partie ce que nous mangeons et un organisme ne peut conserver sa pureté s'il est exposé à un déséquilibre constant d'un point de vue alimentaire ou autre.

### CYCLE DU BLÉ, MAÏS ET SOYA

