

Vivre plus longtemps - grâce aux bons nutriments

INTRODUCTION

Vivre plus longtemps - grâce aux bons nutriments

Vieux logiciel génétique avec problèmes de ravitaillement

Nous, les Hommes, sommes devenus de bien étranges êtres vivants, déjà très éloignés de la nature. Les montres cadencent notre temps, le manque de sommeil et l'obsession de la performance régissent nos vies. Ce qui a encore plus changé, c'est notre alimentation. C'est-à-dire environ 80 tonnes d'aliments et de liquides que chacun de nous assimile en une vie. La base de matières premières à laquelle est adapté le génome humain, vieux de 2 millions d'années, pour pouvoir fonctionner de façon optimale.

Nous ne sommes plus en équilibre car, bien que notre logiciel génétique humain ne se soit plus modifié depuis 40 000 ans, l'approvisionnement en nutriments de nos 70 milliards de cellules a complètement changé dans les 40 dernières années. C'est ainsi que notre métabolisme se met toujours plus souvent à hoqueter. Nous pourrions être plus heureux, pleins de vitalité et plus sains si nous fournissions à nouveau à notre corps tous les nutriments dont il a besoin.

Et à quoi fonctionne votre métabolisme ? Vous allez être étonné(e) : en aucun cas grâce au sucre et aux matières grasses. On pourrait s'en douter en lisant les indications des valeurs nutritionnelles sur les emballages des denrées alimentaires. Ce sont surtout les calories, les glucides et les matières grasses qui y sont indiqués. Rien que des calories vides, sans vitamines, sans minéraux ni oligo-éléments. Disons-le tristement, de nos jours, 20 % des calories viennent du sucre et 40 % des matières grasses. Sucre et graisses ne sont rien d'autre que des carburants. Et ce n'est pas avec eux que vous allez être vraiment performant(e). Et à quoi fonctionne notre logiciel en réalité ?

L'ADN, substance de l'hérédité : Notre programme métabolique, vieux de millions d'années, a besoin de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments pour un bon fonctionnement. L'alimentation d'aujourd'hui est trop pauvre.

Nous avons besoin de 45 nutriments pour vivre.

Que vous ayez une idée subite, que vous envoyiez une impulsion nerveuse, que vous soyez heureux ou produisiez des hormones - les milliards de processus biochimiques de votre métabolisme ne peuvent être démarrés que grâce à 45 nutriments vitaux. Parmi eux, 11 vitamines, 6 minéraux, 14 oligo-éléments, 8 acides aminés essentiels et 2 acides gras. Les micronutriments - vitamines, minéraux et oligo-éléments - constituent à eux seuls 3/4 des nutriments vitaux. Et c'est bien là que nous ne sommes plus en équilibre : 70% des aliments que nous consommons aujourd'hui sont transformés par l'industrie agroalimentaire et perdent ainsi beaucoup de leurs micronutriments.

Votre corps fonctionne comme une gigantesque usine chimique. Vous ne pouvez être performant(e) que si vos 70 billions de cellules, que vous ravitaillez en nutriments, le sont aussi.

Les denrées sur-transformées issues des supermarchés nous donnent certes le double de matières grasses et 10 fois plus de sucre, mais plus qu'un tout petit tiers des vitamines et tout juste la moitié des minéraux et oligo-éléments que notre ancêtre préhistorique Lucy assimilait pour être performante. Le programme métabolique de Lucy était le même que le nôtre aujourd'hui.

Bien évidemment, cela a des conséquences : en ayant trop peu de ces nutriments rapides, votre métabolisme et votre système immunitaire ne peuvent fonctionner qu'à moitié de leurs capacités. En effet, les micronutriments accélèrent, activent et rendent tout simplement possible chaque réaction au sein d'une gigantesque usine chimique : votre corps.

Vous ne pouvez vous sentir bien que si votre métabolisme fonctionne bien

À quoi cela ressemble d'être à la moitié de sa puissance ? À peu près à cela : vous avez des difficultés à vous concentrer (métabolisme cérébral), vous êtes rapidement irritable (métabolisme nerveux), souvent de mauvaise humeur (neurotransmetteurs), rapidement fatigué(e) (métabolisme énergétique et

Vivre plus longtemps - grâce aux bons nutriments

INTRODUCTION

hormones), vous tombez souvent malade en hiver (système immunitaire). Imaginez que vous puissiez rester concentré(e) pendant des heures, que vos nerfs soient solides comme des câbles d'acier, que vous soyez plus souvent plein(e) d'élan et de bonne humeur, que vous puissiez de nouveau dormir comme un loir, que vous pétilliez d'énergie et que ce soit la dernière fois que vous vous soyez enrhumé(e). Que donneriez-vous pour cela ? Vous pouvez atteindre tout cela et plus encore en vous approvisionnant plus en nutriments chaque jour. 20 des 45 nutriments vitaux sont des minéraux et des oligo-éléments ! Grâce à cet ouvrage, vous pouvez vous rendre compte à quel point il est facile de s'approvisionner en nutriments et ce que vous pouvez vous apporter.

Remettez votre métabolisme en forme : 20 des 45 nutriments vitaux sont des minéraux et des oligo-éléments !

Que pouvez-vous attendre des minéraux et des oligo-éléments ?

Votre santé va être meilleure et vous serez de nouveau plein(e) de vitalité. Grâce aux minéraux et oligo-éléments, vous pouvez remettre en forme votre métabolisme et votre système immunitaire. Nous allons vous montrer pourquoi le magnésium accroît votre énergie, comment magnésium et calcium agissent sur le système nerveux et réduisent le stress, quel est le taux sanguin idéal de magnésium, comment vous pouvez vous débarrasser des migraines grâce au magnésium, comment le calcium agit contre les allergies, pourquoi le sélénium agit sur le cerveau et améliore considérablement l'humeur, comment le fer agit contre les fatigues extrêmes chez les femmes et pourquoi elles devraient contrôler leur taux d'hémoglobine ; pourquoi un Allemand sur trois a un goitre et des problèmes d'ordre hormonal à cause d'une carence en iode et comment l'iode peut être une étincelle d'allumage pour votre énergie cérébrale et physique ; comment vous pouvez réduire de moitié la période des rhumes et pourquoi un supplément en fluor aide à 30% mieux préserver vos dents. Et tout cela pour que vous puissiez prendre votre vie en main avec plus de force et plus d'élan.

Les maladies liées à l'alimentation coûtent 80 milliards d'euros par an. Un apport correct en nutriments ralentit le vieillissement et permet de vivre plus longtemps.

Vivre 15 ans de plus

Radieuse, une femme de 80 ans passe devant nous à vélo. Elle sourit, ayant la certitude de récupérer les cotisations de retraite qu'elle a versées et de pouvoir profiter pleinement de la vie. Vous aussi, vous voulez rester mentalement et physiquement en pleine forme. Et ce jusqu'à 90 ans ! Aucun problème. Avec la médecine moderne et une bonne alimentation qui vous épargne les maladies chroniques, vous pouvez y arriver sans problème en commençant tôt. En principe, l'être humain peut vivre jusqu'à 120 ans. Pour vivre aussi longtemps, on a besoin de bons gènes, alors que vivre jusqu'à 90 ans est tout à fait possible pour la plupart d'entre nous, en s'entretenant bien et en fournissant à son métabolisme les nutriments nécessaires.

Par contre, avec une mauvaise alimentation, ce n'est quasiment pas possible. Et c'est bien la raison pour laquelle actuellement l'âge moyen de décès des hommes est de 75 ans, celui des femmes de 78 ans. Et les 5 à 7 dernières années de leur vie se résument aux visites chez le médecin, médicaments, opérations, hospitalisations et à une qualité de vie misérable.

Jusqu'à 80 % des maladies sont liés à une mauvaise alimentation.

De quoi ces gens tombent-ils malades ? Dans les pays industriels, on ne meurt, de nos jours, presque plus d'une infection comme cela était le cas il y a cent ans. Les antibiotiques, les vaccins et l'hygiène nous ont offert 30 années de vie en plus. Par contre, aujourd'hui, ce sont 8 personnes sur 10 qui meurent en Allemagne d'une « maladie de civilisation » chronique ; en effet, jusqu'à 80 % des maladies sont liés à une mauvaise alimentation ! La médecine high-tech devient ainsi l'atelier de réparations très onéreux de ce « je-m'en-foutisme fait maison » qu'est le mauvais ravitaillement constant en nutriments. Les Hommes tombent malades à cause de leur alimentation et veulent guérir

Vivre plus longtemps - grâce aux bons nutriments

INTRODUCTION

grâce à la médecine. Seulement : apparemment, cela ne fonctionne pas. Autrement, la plupart d'entre nous vivraient beaucoup plus longtemps.

On mentionne volontiers le « caractère héréditaire » pour s'en laver les mains. Il y a effectivement des cas isolés, mais autant vous pouvez faire plus de 200 000 kilomètres avec une Volkswagen Coccinelle bien entretenue, autant vous pouvez mettre une Porsche à la poubelle après seulement 200 kilomètres parce que vous lui avez donné du fioul. La prise en charge de ce « je-m'en-foutisme » alimentaire coûte aux Allemands plus de 100 milliards d'euros par an.

Sain et heureux jusqu'à un âge avancé : gardez votre métabolisme jeune plutôt que de miser sur une médecine réparatrice médiocre.

Voici la liste des maladies dont on peut se passer :

- Un Allemand sur 2 souffre d'obésité. L'obésité double le risque d'un accident vasculaire cérébral, multiplie par trois le risque d'hypertension artérielle et le risque de cancer ; le risque de développer un diabète est 20 à 30 fois plus élevé.
- Un Allemand sur deux a un taux de cholestérol trop élevé, un sur quatre de l'hypertension artérielle et un sur 10 une hyperglycémie. Et ce ne sont que les valeurs moyennes des groupes de population jeune et moins jeune mélangées.

En vieillissant, ...

- un Allemand sur deux meurt d'une maladie cardio-vasculaire !
- Un sur trois développe un diabète et un sur quatre en meurt !
- Un sur trois meurt d'un cancer !
- Avec l'âge, un sur trois souffre d'ostéoporose !

Ils tombent malades à cause de leur alimentation et veulent guérir grâce à la médecine.

Il est pourtant si simple de se ravitailler en nutriments !

Celles et ceux qui veulent rester plus longtemps jeunes, minces, performant(e)s et en bonne santé ont depuis bien longtemps déjà réorganisé leur alimentation. Mais la plupart ne s'y mettent qu'après avoir développé un diabète ou un cancer, ou après avoir eu un AVC ou un infarctus. Alors que l'on pourrait dès le départ et facilement s'épargner ces « maladies chroniques de la malbouffe » grâce aux nutriments et ainsi s'offrir égoïstement 10 à 15 ans de vie en bonne santé.

Et en plus, c'est bon ! Vous pouvez protéger votre santé en vous régaland ! Pensez aux plaisirs méditerranéens : beaucoup de fruits et légumes, du poisson et des viandes maigres. De vrais aliments - regorgeant de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines, de protéines et de fibres -, plutôt que ces cochonneries industrielles ultra-transformées, dégoulinantes de sucre et de graisses. Lorsque l'on travaille, il n'est pas toujours aisé de procéder à ce ravitaillement en nutriments activateurs. Une raison de plus pour suppléer aux carences en micronutriments. Non pas comme excuse pour ne rien changer à sa façon de s'alimenter, mais comme soutien pour atteindre son plein potentiel.

On peut voir le ravitaillement en nutriments en lisant les résultats du bilan sanguin. On peut déceler la présence plus importante de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines et d'acides aminés. Ils activent votre métabolisme et protègent vos cellules.

Minéraux et oligo-éléments rallongent votre vie

Nous vous montrons : pourquoi le potassium et le magnésium contenus dans les fruits et légumes peuvent normaliser la tension chez 75 % des gens atteints d'hypertension ; pourquoi le potassium diminue de 30 à 40 % le risque d'AVC et pourquoi cela vaut la peine d'augmenter son taux sanguin de

Vivre plus longtemps - grâce aux bons nutriments

INTRODUCTION

potassium ; pourquoi le magnésium diminue le risque de développer un diabète et pourquoi ce même risque est de 30 % inférieur chez les gens qui ont un taux sanguin élevé en magnésium ; pourquoi trop de sel augmente la tension artérielle et ainsi double le risque d'AVC ; comment les oligo-éléments protègent vos cellules des radicaux libres, et comment calcium, sélénium et zinc se fixent aux métaux lourds puis évacuent du corps ces substances nocives ; pourquoi le sélénium diminue de moitié le risque de certains cancers et quel taux sanguin de sélénium vous devriez avoir pour être protégé(e) ; comment le calcium diminue de 40 % le risque de cancer de l'intestin ; comment un supplément de calcium, de magnésium et de vitamines stabilisent vos os jusqu'à un âge avancé ; et beaucoup d'autres choses encore.

Le potentiel insoupçonné des minéraux et des oligo-éléments.

De plus, nous avons pris connaissance des résultats de centaines d'études scientifiques récentes du monde entier. Les faits, et rien que les faits. Ainsi, vous avez rapidement une vue d'ensemble sur les passionnantes recherches actuelles concernant les minéraux et les oligo-éléments, et surtout, vous vous informez sur ce qui est vraiment profitable pour votre santé.

Des connaissances actuelles profitables pour votre santé.

Ce sont les petits pas qui mènent au but

Le savoir, c'est le pouvoir. Avant de changer quelque chose, nous voulons savoir pourquoi et ce qu'il y en a à tirer au bout du compte. À court terme : plus d'énergie, des nerfs plus solides, une meilleure humeur et le plaisir de bons repas. À long terme : moins de maladies chroniques. Une fois que vous saurez comment les minéraux et les oligo-éléments participent à presque tous les processus métaboliques, vous aurez envie de vous ravitailler avec ces substances activatrices.

De petits pas et petits changements ont déjà un grand impact. Vous allez vous rendre compte au fur et à mesure que votre santé s'améliore, que vous êtes de nouveau plein(e) de vitalité et plus heureux (se).

Votre bien dévoué

Andreas Jopp



Extrait du bestseller allemand
Minéraux – Le succès programmé
d'Andreas Jopp & Dr. Ulrich Strunz