

Changez d'alimentation

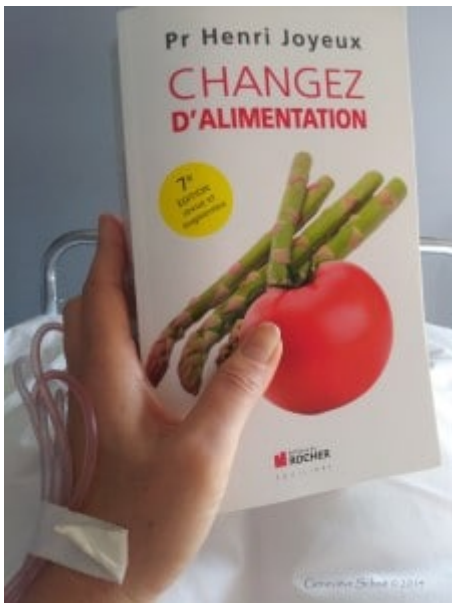
« **Que ton alimentation soit ta première médecine** »

- Hippocrate -

Changez d'alimentation

Pr Henri Joyeux, chirurgien cancérologue et chirurgien des hôpitaux, le professeur Henri Joyeux enseigne à la faculté de médecine de Montpellier.

[**ACHETER CE LIVRE**](#)



Par hasard, pour autant que cela en soit un, j'étais en train de lire le gros bouquin « Changez d'alimentation » du professeur Henri Joyeux lorsque j'ai été admise en urgence à l'hôpital pour une intervention cardiaque vitale.

Je lisais à quel point ce que l'on mange va renforcer, ou non, nos défenses immunitaires, et à quel point une nourriture saine, peu cuite, peu transformée, sans lactose et de préférence sans gluten améliore significativement notre santé. Je lisais à quel point il est vital de désencrasser notre corps pour retrouver notre

énergie de vie.

Je lisais également que l'on sait aujourd'hui que 45% des cancers sont liés à de mauvaises habitudes alimentaires et qu'elle induit les maladies auto-immunes...

J'y lisais aussi, et là cela me concernait directement, que c'est l'alimentation qui est la cause première des maladies cardio-vasculaires !

J'ai déjà une alimentation plutôt saine, et je me nourris sans gluten et lactose, ce que j'ai dit à l'hôpital... et qu'est-ce qu'on me sert au premier « repas » ?... une immonde bouillie d'épinard sur-cuite à la crème (cuisson excessive = perte de tous les éléments bénéfiques + lactose), de la semoule de blé (gluten), un morceau de poisson baignant dans de la sauce (sur cuisson + lactose + dieu sait quoi), un bout de pain blanc (gluten), une crème au caramel industrielle (lactose + chimie) , et une soupe totalement immangeable (sur-cuisson).



Comment espérer aider le corps à faire son travail dans ces conditions ?

L'hôpital devrait être le premier endroit où apprendre aux malades à quel point ils ont aussi leur part de responsabilité dans le mal que les y amène.

L'hôpital devrait, avec les médecins, profiter de ce séjour forcé pour aider les patients à mieux gérer et comprendre le rôle de l'alimentation !

Je crois que le professeur Henri Joyeux a encore beaucoup de travail ...

ACHETER CE LIVRE

« Les aliments et la nutrition seraient responsables de 60% du total des cancers chez les femmes, et plus de 40% chez les hommes. » E.L. Wynder

Préface de la 7e édition (2013)

L'organisme humain est heureusement très cohérent.

Si nous lui donnons les bons aliments, nous avons le maximum de chances de rester en excellente santé et au maximum de nos capacités physiques, intellectuelles et affectives.

L'essentiel est de garder des défenses immunitaires solides et efficaces pour empêcher l'envahissement bactérien ou viral et celui des pesticides de notre environnement que nous consommons par voie digestive ou respiratoire.

Dans ce livre, le professeur Joyeux répondra à beaucoup de vos questions, et en suscitera bien plus, vous mettant ainsi sur le chemin de la santé d'Hippocrate afin « que ton aliment soit ton médicament ».

Cette 7e édition vous apporte les 23 nouveautés scientifiques que tous les médecins devraient connaître et les résultats définitifs de l'étude ABARAC que nous avons commencée en 2000.

Ils démontrent que les aliments issus de l'agriculture biologique (AB) ont une qualité nutritionnelle supérieure à ceux venant de l'agriculture conventionnelle ou de l'agriculture « raisonnée ».

-
1. Comment l'obésité augmente-t-elle les risques de diabète, de cancers, et de maladies auto-immunes ?
 2. Pourquoi le lait maternel est l'idéal pour la santé du bébé et de la mère?
 3. Pourquoi les laitages de vache ne sont pas faits pour l'homme ? Ils contiennent trop de calcium et des facteurs de croissance cellulaire et tissulaire qui augmentent les risques de nombreuses maladies invalidantes, dites auto-immunes et les cancers hormonodépendants : sein, utérus et prostate...
 4. Pourquoi le gluten avec son constituant essentiel la gliadine, consommé en excès avec le pain blanc, augmente les risques de cancer du rein ?
 5. Quel est le meilleur moyen de cuisson: pourquoi la vapeur douce et le barbecue vertical ?
 6. Comment les viandes rouges augmentent les risques et les récurrences de cancer du sein et du côlon ?
 7. Comment les risques de cancer du pancréas sont liés en partie à une mauvaise mastication et à une surconsommation d'alcool, de viandes

rouges et de laitages de vache ?

8. Comment les processus de cancérisation et les processus de vieillissement se ressemblent ?
9. Comment les fruits frais sont-ils les aliments majeurs contre le cancer et le vieillissement ?
10. Pourquoi un règlement européen relatif aux allégations nutritionnelles et de santé ?
11. Pourquoi en plus des mauvaises habitudes alimentaires, les hormones de la pilule et du THS sont en cause dans l'apparition des cancers hormono-dépendants (sein, utérus, ovaires...) ?
12. Pourquoi les phytohormones des fruits, légumes, légumineuses protègent des cancers digestifs mais aussi des cancers hormono-dépendants et même de l'ostéoporose ?
13. Pourquoi l'activité physique régulière a des effets anti-cancers, anti-vieillessement et permet d'éliminer les produits toxiques que notre environnement nous fait consommer ?
14. Pourquoi la phobie de l'ostéoporose et comment la prévenir sans apport excessif de laitages animaux ? Des aliments trop acides !
15. Comment mettre la psychologie et le stress à leur juste place dans la genèse des cancers ?
16. Pourquoi l'instinctothérapie ou le végétalisme sont des erreurs nutritionnelles majeures ?
17. Quel est l'intérêt réel des OGM pour la santé publique ?
18. Pourquoi des couples cancéreux autour de la ménopause et de l'andropause ?
19. Quels sont les effets de la nutrition méditerranéenne pour stimuler l'immunité des malades atteints de cancers ou de sida ?
20. Pourquoi les aliments issus de l'agriculture biologique sont meilleurs pour la santé? Les résultats du programme ABARAC et les confirmations internationales.
21. L'impact de la nutrition pour freiner ou stopper les symptômes des maladies auto-immunes : des polyarthrites et de la scléro-dermie à la sclérose en plaques et la maladie d'Alzheimer...
22. Pourquoi la prévention doit-elle être prioritaire en matière de santé ?

La « cohérence » du fonctionnement de notre organisme fait que les nouveaux comportements alimentaires éviteront d'abord le surpoids, l'obésité, le diabète.

Ils préviendront ou amélioreront en plus de l'ostéoporose bien d'autres maladies souvent chroniques et handicapantes qui remplissent les consultations d'un grand nombre de spécialités médicales, nombre de cancers et de maladies dites « auto-immunes ».

C'est pour ces raisons que tous les médecins, quelle que soit leur spécialité, devraient avoir une formation en nutrition avec des mises à jour régulières.

Aujourd'hui, je remarque souvent que les patients en savent plus que leur médecin.

Au-delà de l'alimentation, ce sont des changements d'habitude qui s'imposent. Il y a urgence. Certes cela demande du temps, plutôt des mois que des semaines.

Nos compatriotes le savent et attendent des conseils précis.

extrait du site du professeur Henri Joyeux:
<http://www.professeur-joyeux.com/changez-dalimentation/>

Il est essentiel que toutes les victimes de violence psychologique, réalisent qu'elles doivent aborder leur situation de manière globale et que l'alimentation tiendra un grand rôle dans leur capacité à gérer la situation vécue !

« La psycho-endocrinologie devenue une nouvelle discipline nous apprend que le stress chronique est responsable de concentrations élevées de cortisone et d'adrénaline qui réduisent les défenses immunitaires »

[box] « Le stress, l'angoisse, l'effroi ont des conséquences hormonales bien connues qui se traduisent biologiquement par les classiques sécrétions d'adrénaline sans l'urgence, et de corticostéroïdes secondaires. Les à-coups d'adrénaline sont responsables d'à-coups d'hypertension artérielle et les corticostéroïdes fabriqués en excès peuvent induire une immunodépression plus ou moins forte. »[/box]

Et pour ceux qui n'ont pas le temps ou l'envie de lire:

Prévention par la nutrition des maladies de civilisation
Conférence du Professeur Henri Joyeux 8 Mars 2013

Pour en savoir plus concernant ce dont le docteur Henri Joyeux suggère:

[box] L'alimentation peut nous tuer ou nous guérir ... A nous de choisir.[/box]

J'ai personnellement découvert le Vitaliseur Marion en écoutant la conférence du professeur Henry Joyeux dont j'ai mis le lien ici il y a peu de temps ...

J'adore la simplicité et la rapidité d'utilisation et je découvre le potentiel de cet outils hors du commun.

Savez vous que sa conception utilise le Nombre d'Or pour optimiser les valeurs énergétique des aliments ??

Je l'ai découvert en visionnant une autre vidéo dans laquelle, là aussi, le Professeur Joyeux valide les propos ...

[Le vitaliseur de Marion](#) from [Quantique Planète](#) on [Vimeo](#).

A vous de voir et peut être d'adopter !

<http://www.vitaliseurdemarion.fr/officiel/vitaliseur-de-marion/>

à vos assiettes !

Lu, vu et testé pour vous, Geneviève Schmit



© Geneviève Schmit, **experte** dans l'**accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques** depuis 2008.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au **06.43.43.15.79**

[Ma page Facebook](#) | [Mon livre](#) | [Mon Twitter](#)

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <https://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail.

Geneviève Schmit.

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié :

Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation

