



ISTOCK.COM/HARYIGIT, /ISTOCK.COM/PIKSEL. ISTOCK/E-ANJEI

Vous voulez être en bonne santé ? Pratiquez le calcul nutritionnel !

Une stratégie de bon sens que trop de gens ignorent

- Jorg Mardian
- [26/04/2022](#)

Un plus un égalent-ils zéro ? Votre qualité de vie physique dépend de la réponse à cette question !

Les maladies chroniques tuent désormais 7 citoyens américains sur 10—soit 1,7 million de décès par an, selon les estimations du *Centers for Disease Control and Prevention* [Centres du contrôle et prévention des maladies]. Un si grand nombre de ces décès sont étonnamment évitables, tout comme les souffrances qui affectent des millions d'autres. Il existe un océan d'informations sur la santé, mais vous pouvez tout ramener à de simples mathématiques : *Ajoutez les habitudes saines et naturelles, et soustrayez les habitudes nuisibles et non naturelles.*

Partez de cette prémisse simple, et appliquez-le d'abord à ce que vous mangez. Le calcul nutritionnel consiste à manger des aliments sains et à éviter les produits chimiques. Le principe est simple, mais la mise en pratique d'un régime alimentaire aussi simple, naturel et sain est trompeusement difficile.

Comme l'a souligné Mark Schatzker, auteur de *The Dorito Effect*, nous sommes tous hypnotisés par les publicités omniprésentes du yogourt *Go-Gurt*, les *Twinkie* d'une fraîcheur anormale, les bouffées de légumes bizarres et d'autres produits identifiés comme des aliments sur leur emballage en polypropylène. Les entreprises conçoivent ces produits avec des couleurs, une apparence et un goût extrêmes pour nous inciter à continuer de les acheter. Mais ces produits contiennent des mélanges parfaits pour créer des maladies chroniques. L'*American Action Forum* estime que la facture des soins de santé qu'elles entraînent, y compris la perte de productivité économique, s'élève à 3 700 milliards de dollars *chaque année*. L'évidence indique également que la prévalence des maladies chroniques exacerbe la propagation et la gravité des épidémies, comme celle du coronavirus.

Un article paru en 2019 dans le *British Medical Journal* indique que plus de quatre portions quotidiennes de ces produits amidonnés, sucrés et gras ont entraîné une augmentation stupéfiante de 62 pour cent de la mortalité de toutes causes comprises. La moitié des calories du régime alimentaire américain moyen provient de ces types d'aliments. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles, comme le montre un mémoire du *Commonwealth Fund* de 2015, les États-Unis ont l'espérance de vie la plus faible, la charge de morbidité chronique la plus élevée et un taux d'obésité deux fois plus élevé que dans 10 autres pays à revenu élevé.

Le *Global Burden of Disease Study* [L'étude sur la charge mondiale de morbidité] de 2019 affirme qu'une mauvaise alimentation est la première cause de décès prématuré. En même temps, une consommation insuffisante d'aliments sains prive l'organisme de nutriments essentiels.

Vous devez non seulement soustraire ce qui est mauvais mais aussi ajouter ce qui est bon. Investissez le temps, les efforts et l'argent nécessaires pour manger des aliments plus naturels et plus nutritifs, qui renforcent l'énergie, la capacité et la résistance de votre corps aux maladies. Concentrez-vous sur les aliments de base comme les légumes, les fruits, les haricots, les lentilles, les céréales complètes comme le quinoa, le riz brun, les viandes non transformées, le yogourt nature, les noix et les graines, et les huiles saines comme l'huile d'olive extra-vierge, l'huile d'avocat ou le *ghee* (graisse de beurre).

C'est bien mieux que d'ajouter des produits chimiques à votre corps par le biais d'aliments transformés, puis de confier votre mauvaise santé aux médecins et aux fabricants de produits pharmaceutiques pour qu'ils ajoutent encore plus de produits chimiques.

Le gouvernement américain rapporte qu'un Américain sur trois prend au moins un médicament sur ordonnance, un sur cinq en prend trois ou plus, et un sur dix en prend cinq. Il est généralisé de manger des aliments extrêmement peu naturels et de faire confiance par réflexe à des médicaments extrêmement peu naturels, plutôt que de faire face à la cause et de se discipliner pour changer ses habitudes.

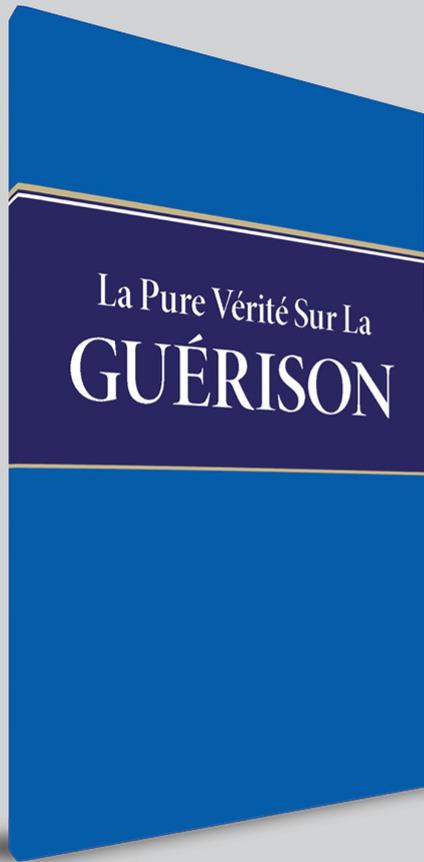
Nous ne nous rendons pas compte de la complexité et l'équilibre des structures de notre corps. Naturellement, les hormones effectuent des ajustements qui régularisent plusieurs processus corporels. Mais les produits pharmaceutiques sont conçus pour prendre la place des hormones ou d'autres substances chimiques naturelles qui régularisent le corps. Ils ne sont pas conçus de manière aussi parfaite que la biologie avec laquelle vous avez été créé, et ils perturbent donc toujours, d'une manière ou d'une autre, cet équilibre interconnecté.

Les effets secondaires peuvent être immédiats ou différés, perceptibles ou cachés. Mais ils sont là. B. Joseph Guglielmo, doyen de la faculté de pharmacie de l'Université de Californie, à San Francisco, a reconnu : « En fin de compte, si un médicament crée une complication d'une fonction normale de l'organisme, c'est une maladie. »

Les médicaments sur ordonnance facilement disponibles sont si puissants, les médecins les prescrivent si régulièrement et les gens leur font tellement confiance qu'une estimation place les médicaments sur ordonnance au quatrième rang des causes de décès chez les Américains. Environ la moitié des personnes tuées ont reçu un mauvais dosage ou ont pris leur ordonnance alors que la prise était déconseillée, mais l'autre moitié a pris ses médicaments correctement (Archives polonaises de médecine interne).

Beaucoup trop d'entre nous mangent constamment des aliments non naturels et non alimentaires, souffrent d'obésité et d'autres maladies, puis se tournent vers les produits pharmaceutiques pour trouver des « remèdes ». Herbert W. Armstrong a écrit que la prémisse est profondément défectueuse, et cette prémisse se résume à l'idée qu'un poison, plus un autre poison, équivaut à aucun poison. Notre approche de la santé individuelle et publique était terriblement erronée bien avant la débâcle du COVID-19 et la réponse gouvernementale.

Vous avez la possibilité de comprendre la vérité sur l'existence de lois physiques et biologiques qui favorisent la santé. Le fait que vous choisissiez d'y obéir ou de les enfreindre détermine votre futur état de santé. Prenez votre responsabilité personnelle en ajoutant de vrais aliments à votre régime alimentaire, et envisagez d'éliminer les médicaments. C'est le bon calcul nutritionnel qui vous aide à réduire le risque de maladies futures et vous donne presque immédiatement une meilleure qualité de vie.



**Téléchargez, ou commandez
votre copie gratuite de**

**La pure vérité
sur la guérison**

maintenant en cliquant ici