



Suppléments vitaminés

Par Charly Bapst
18 December 2004



Une étude récente (université de Copenhague) met en cause les suppléments vitaminés donnés en excès. Après analyse, il apparaît que les suppléments vitaminés ne protègent pas le corps des agressions extérieures mais l'affaiblit de l'intérieur.

Non seulement elles ne le protègent pas mais, pire, elles augmentent la mortalité de façon importante, en moyenne de 6% avec un maximum pour la vitamine E avec Beta-carotène soit 30% de plus.

Que penser des mamans qui donnent ce genre de complément à leurs enfants en bas âge et, quelle sera la conséquence sur leur santé. Que penser des pédiatres et des médecins qui incitent les parents à donner ce genre de produit aux enfants.

Toujours dans le même contexte, que penser des adultes qui, pour se stimuler à l'approche du troisième âge, prennent une grande quantité de ces additifs. Ces compléments qui, dans un premier "souffle", leur procure un regain de vitalité, et après ... Mais surtout, que penser de la pharmacopée qui cherche, par tous les moyens, de vendre un maximum de leur poison.

Je redis encore, qu'il suffit de manger en harmonie avec la nature et la vie, de manger en respect de la nourriture et de la vie, d'accepter tout ce qui nous est proposé chez les amis, de faire attention à ce que l'on met dans son caddie en faisant les courses, de ne pas acheter n'importe quoi et d'être heureux pour avoir une bonne santé. Je redis aussi que la nourriture physique ne représente qu'une petite partie de l'alimentation qui comprend une énorme part de tout ce qui va influencer l'esprit et le mental (lecture, cinéma, philosophie, dialogue, pensées, etc.). Préoccupez-vous aussi de la nourriture de l'esprit et pas seulement de celle du corps afin de vivre (vous trouverez ce texte aussi dans la bible).

En fait, préoccupez-vous de votre nourriture globale et pas seulement de ce que la société voudrait vous voir ingurgiter