

Pas un sous à Big Pharma, financez nos agriculteurs



1. Le bio inabordable ?

Il y a quelque temps je vous disais : arrêtez de manger du poison. Si vous n'achetez plus de saloperies vous épargnerez assez pour pouvoir vous offrir du bio.

<https://ripostelaique.com/le-prix-du-bio-inabordable-un-mensonge-detat.html>

Certains ont tout de suite répondu « wouais mais tous les scandales autour du faux bio...» Ben, justement je vous parle du vrai bio. Je ne vous fais pas un cours universitaire, je vous raconte mes connaissances professionnelles de physiothérapeute et 75 ans d'expérience. Si parmi vous il y en a qui en savent plus et mieux, qu'ils ne se privent pas de nous l'écrire dans un article. Ma bible de l'alimentation : « Soyez bien dans

votre assiette » du Dr Kousmine chez Tchou en 1980. C'est complet, simple, à la portée de tous avec la théorie mais aussi des cas pratiques de maladies (entre autres : cancer, polyarthrite, sclérose en plaque) et des soins. Excellent cadeau !

2. La santé est dans le pré

Donc, grosso modo : avant la guerre de 40-45 les gens mangeaient assez « nature et sain ». Pendant la guerre on a eu faim et à cause des pénuries on a inventé des substitutions, des ersatz.
<https://www.laliberte.ch/dossiers/histoire-vivante/articles/la-longue-guerre-des-ventres-creux-426970>

Après la guerre il a fallu tout reconstruire et alimenter la population et donc produire. Plus tard, alors que l'urgence alimentaire était terminée, au lieu d'en finir avec l'alimentation industrielle et de retourner à la production naturelle, on a continué sur la lancée : produire toujours plus... Mais aussi : la faim est restée dans les mémoires et manger est devenu une obsession, même mal, même trop.

Aujourd'hui nos agriculteurs sont pris au piège, par exemple avec la betterave sucrière qui n'est pas aussi « naturelle » que la canne à sucre. Elle subit des procédés : « Il (traitement du jus) est suivi par une double carbonatation (ajout de CO₂) qui sert à précipiter la chaux restant dans le jus. Le filtrat (impuretés et chaux précipitées) est séparé par filtration. Les sucreries fabriquent elles-mêmes les deux agents de l'épuration : chaux et CO₂ dans un four à chaux dans lequel des pierres calcaires sont calcinées pour fournir de la chaux vive et du CO₂. Le filtrat est séché pour donner les écumes, riches en calcaire, qui sont utilisées comme amendement en agriculture.» [Microsoft Word – Les etapes de la fabrication du sucre \(snfs.fr\)](#)

De plus en plus de consommateurs préfèrent la canne à sucre et

même le miel. Le drame causé par l'obésité attire l'attention sur la surconsommation de sucre « il y a du sucre partout » – « nous sommes drogués au sucre » et donc la tendance est à la baisse de la consommation.

Parallèlement avec l'interdiction des herbicides, fongicides, insecticides etc. la culture est à risque. Pour les producteurs de betteraves sucrières, c'est la faillite et donc il y a urgence de réorienter leur production.

Autre problème : le lait. Le lait de vache sert à transformer un veau de 50 kg en vache de 500 kg en 6 mois. Le lait de vache n'est pas destiné aux humains. Mais on a poussé à la production et maintenant les producteurs en sont prisonniers. Limitez votre consommation de lait, par contre consommez du vrai beurre au lieu de margarines artificielles et des fromages variés de préférence non industriels. N'y a-t-il pas de Penicillium dans le roquefort ou le camembert ?

Idem pour la surproduction de viande : consommer de la viande une fois par semaine suffit. Les charcuteries ne sont pas saines car elles contiennent trop de sels et de produits chimiques. Adressez-vous à des bouchers-charcutiers artisanaux de confiance. Aidez nos éleveurs en achetant directement chez eux, des produits de qualité et aidons-les à se réorienter en consommant moins de lait et de viande, plus de fruits, légumes et céréales. Mangeons moins mais mieux !

Nous consommons trop de sel, il y en a partout... Même le sel « naturel » peut contenir des produits « anticoagulants ». Ne consommez pas n'importe quel sel : choisissez selon sa composition : sel marin ? sel gemme ? sel provenant de où ? Quand vous arrosez vos frites d'une pluie de sel, savez-vous ce que contient ce sel ? Au lieu du sel, assaisonnez avec des herbes aromatiques fraîches qui sont bourrées de vitamines.

Attention : le sucre ou le sel, ce ne sont pas des goûts fantomatiques, ce sont des aliments riches en substances

nutritives ou nocives, que vous devez connaître, contrôler et doser. Ne mangez pas les yeux fermés : votre alimentation c'est votre vie, sachez, comprenez ce que vous mangez.

C'est toute l'industrie agroalimentaire qui doit être réformée non plus simplement pour nourrir, mais pour que l'alimentation soit le meilleur carburant de notre corps. Ce n'est pas l'industrie alimentaire qui le fera spontanément, ce sont les consommateurs qui orienteront la production par leurs achats.

La confirmation nous vient du virus chinois : comment se fait-il que le même virus passe inaperçu chez certaines personnes alors qu'il tue les autres ? Réponse : les personnes qui sont en bonne santé ont un système immunitaire capable de neutraliser les virus. Comment a-t-on un bon système immunitaire ? Grâce à une bonne alimentation...

Dans ce cas spécifique, que faut-il principalement ? de la vitamine C = des fruits et légumes – de la vitamine D = du soleil aux antipodes des confinements : laissons entrer le soleil :

https://www.youtube.com/watch?v=l5sfoS1r1_4

– et du zinc = alimentation saine et variée... Qu'en est-il dans les homes pour personnes âgées ?

Écoutez bien la vidéo suivante, n'abandonnez pas votre santé dans les mains de n'importe qui, prenez votre santé et celle de votre famille dans vos mains. Alertez vos amis.

<https://odysee.com/@ArchivesPourLaVerite:d/Mal-Trait%C3%A9-Le-documentaire-choc-sur-la-Covid-19-D%C3%A9cembre-2020:a>

Ne financez pas l'industrie pharmaceutique en achetant des vitamines en pots, financez nos agriculteurs en achetant leurs produits, de préférence bio.

Si chacun de nous adopte cette stratégie, non seulement nous

allons sauver nos agriculteurs mais aussi notre santé. Nous n'aurons besoin d'aucun vaccin car notre alimentation quotidienne, c'est notre vaccin quotidien.

Anne Lauwaert – 9.XII.20

N.B.

L'utilité des vitamines C et D, j'ai appris cela quand j'étais étudiante à l'Institut de kinésithérapie dans les années 1970 et cela se trouve à partir de la page 502 dans le manuel que nous suivions *Physiologie appliquée à la médecine* de Samson Wright dont la première édition remonte à 1961. Comment se fait-il que personne ne sensibilise la population à la prévention ? Comment se fait-il que Paris Match ne soit pas plein de recommandations santé pour booster le système immunitaire ? Comment se fait-il que tant de Français fassent confiance au vaccin au lieu de se vacciner soi-même avec l'alimentation et l'hygiène de vie ?

À l'époque nos profs nous disaient : « vous faites ce que vous voulez du moment que le patient guérit. » Depuis quand sont-ce les politiques qui décident comment soigner ? Depuis quand soigne-t-on selon « des protocoles » alors que chaque patient est un cas à part ? Les radios, ultrasons, scanners etc. ne connaissent pas la personne. N'est-ce pas pour cela que nous avons nos « médecins de famille » qui connaissent leurs patients et l'histoire de leur famille ? Des médecins qui au lieu d'être des techniciens de machines sont des connaisseurs de la vie.

La vraie urgence c'est que les citoyens s'informent et prennent, eux-mêmes, leur santé dans leurs propres mains.

Suite au prochain numéro :

3. « Allo monsieur Zorro ? que pensez-vous du masque ? »

<https://odysee.com/@ArchivesPourLaVerite:d/Mal-Trait%C3%A9-Le->

[documentaire-choc-sur-la-Covid-19-D%C3%A9cembre-2020:a](#)