



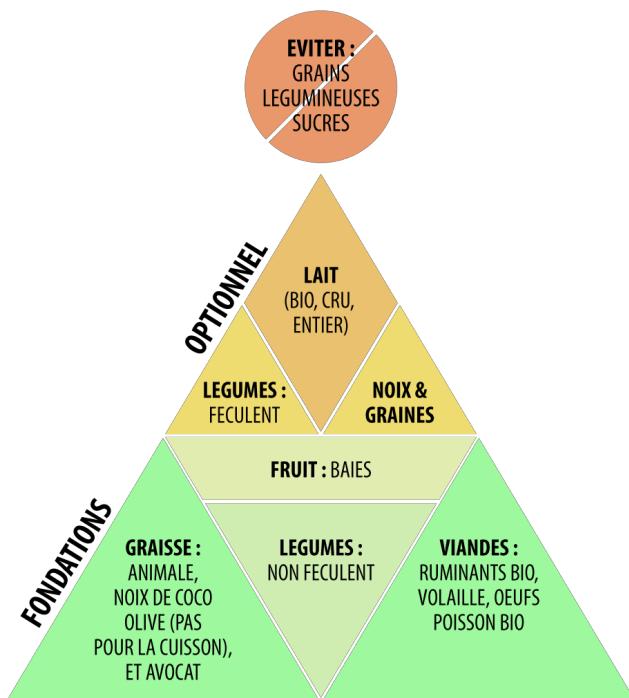
# LA VÉRITÉ SUR LA TESTOSTÉRONE



Aliments à réflexion...

Par : Dr Richard Cohen, M.D. et  
Mike Geary, Spécialiste Diplômé en Nutrition

# Aliments à réflexion



Avec des taux d'obésité et de maladie en hausse, plus rapidement que jamais auparavant, le temps est venu de repenser et réviser ce que nous mangeons.

Les aliments nutritifs et riches en nutriments ne sont pas dans des boîtes en carton ou des emballages en plastique, expédiés d'un entrepôt à des centaines de kilomètres de là. La bonne nourriture est la vraie nourriture : fraîche, simple, non transformée et cultivée le plus près possible de chez vous. Revenez à la base - mangez comme nos ancêtres primitifs et dites au revoir au comptage des calories et suivre un régime pour toujours !

**Commencez par manger les ALIMENTS de FONDATIONS.** Ils fournissent les protéines, les graisses et une large base de nutriments essentiels, dont le corps humain a naturellement besoin pour prospérer. Ce régime simple et fondamental a nourri et soutenu nos ancêtres primitifs pendant des millénaires. Comblez les besoins de votre corps avec les nutriments les plus fondamentaux, en faisant de ces aliments, la plus grande partie de votre régime alimentaire.

**Légumes non féculents.** Surtout les légumes à feuilles tels que la moutarde ou le collard ; le chou frisé, le cresson, le bok choy, l'épinard, le brocoli-rave, le chou napa, le chou de Bruxelles, la bette à carde et la roquette.



**Graisses et huiles saines et non transformées.** La noix de coco, l'avocat, l'olive et la palme rouge ; le beurre et le saindoux issus de l'agriculture biologique, nourris à l'herbe, et de bétail en plein air. Ces huiles peuvent être utilisées pour le maintien de l'énergie et la cuisson à haute température, sauf pour l'huile d'olive qui ne doit pas être chauffer. Pour plus d'informations sur les graisses saines, cliquez ICI. Ceux qui recherchent un support cellulaire plus rapide et encore plus de niveaux d'énergie, devraient envisager d'utiliser de l'huile MCT (triglycéride à chaîne moyenne).



Rappelez-vous — contrairement à ce que vous avez pu lire ou entendre, les graisses animales saturées d'animaux nourries à l'herbe ne provoquent pas de maladie chronique. Cliquez [ici](#) pour en savoir plus sur cette question importante.

**Protéines animales.** Privilégez les ruminants - les animaux qui se nourrissent d'herbe et de feuilles (agneau, bison, wapiti, venaison, chèvre). Lorsqu'il s'agit de bœuf, prenez du [bœuf nourris à l'herbe](#) et choisissez les coupes les plus grasses. Mangez du porc, de la dinde et du poulet avec modération (ils contiennent plus d'acides gras oméga-6). Optez pour du poisson sauvage et pour des [oeufs biologiques](#).



Pour plus d'informations sur les avantages pour la santé et l'environnement de choisir des produits nourris à l'herbe et au pâturage, cliquez [ici](#) ou/et [ici](#).

**Aliments fermentés.** Choucroute et kimchi ; betteraves et légumes marinés. Et les liquides fermentés tels que le kéfir et le kombucha. Pour plus d'informations sur leurs avantages santé, cliquez [ici](#).

**Légumes de la mer.** Arame, Dulse, Wakame, Nori et Hijiki, ce sont quelques savoureux exemples.

**Sel naturel et élémentaire.** N'utilisez que du sel cristallin de l'Himalaya ; évitez le sel de table.

**Thés.** Vert, noir et blanc ; yerba mate. Pour plus d'informations cliquez [ici](#).



**Ajoutez un peu de diversité à votre alimentation en mangeant des ALIMENTS D'ACCOMPAGNEMENT**, qui devraient être considérés comme une source secondaire de nutriments. Ces aliments ajoutent des nutriments riches, variés et pratiques, mais sont meilleurs lorsqu'ils sont combinés avec un régime riche en aliments de fondations (décrits ci-dessus).

**Poudres de protéines.** Riz, chanvre, pois, canneberge. Vous pouvez trouver des informations complémentaires [ici](#).

**Concentrés de légumes, de fruits et d'herbes en poudre.** Nous recommandons si possible des formules brutes et biologiques. Autres informations [ici](#).

**Laits non laitiers.** Les laits de coco, de chanvre et de noix (tels que les amandes) sont les meilleurs choix. Remplacez simplement les noix par des flocons ou des copeaux de noix de coco non sucrés lors de la fabrication du lait de coco. Vous pouvez trouver d'autres informations précieuses [ici](#).



**Fruits et baies.** De petites quantités en saison.



**Superaliments.** Cacao minimalement sucré ; baies de gogi, maca, spiruline, chlorella.



**Noix.** Macadamias, amandes, noix de cajou et pistaches crues.

**Graines.** Chia, chanvre, citrouille et lin.

**Produits à base de noix de coco.** Huile, crème, farine, flocons, eau et lait. Ils sont tous nutritifs et délicieux !

**Soyez prudent lorsque vous mangez des ALIMENTS D'ACCOMPAGNEMENT**, ceux qui sont relativement riche en nutriments, mais ont tendance à être allergène et/ou trop élevé en glucides. Leur consommation est autorisée, mais devrait être peu fréquente et limitée.

**Whey ou protéine complète BIO**, de préférence à partir de lait de chèvre.

**Produits laitiers crus biologiques et fromage** à base de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Pour un aperçu détaillé des avantages du lait cru, cliquez [ici](#).

**Yaourts biologiques, gras et entiers**, difficiles à trouver en grande surface, mais peut être fait facilement et à moindre coût à la maison. [Le problème avec le yaourt](#).

**Glucides complexes**, y compris le riz sauvage ou blanc ; légumes féculents (betteraves, carottes, panais, courges et patates douces). Faites un effort pour éliminer tout autres grains de votre alimentation. Pour en savoir plus sur la façon dont le grain peut améliorer de manière significative votre santé globale et votre bien-être, cliquez [ici](#) ou [ici](#).

**C'est bien d'ajouter un peu de SAVEUR à votre vie !** Bien que ces substances ne soient pas vraiment des aliments, ils fournissent des nutriments bénéfiques et beaucoup de plaisir gustatif. Profitez-en de temps en temps, en petites quantités

**Vin.** Organique/bio, sans sulfite, le rouge est le meilleur choix. Cliquez [ici](#).



**Chocolat noir.** Commerce équitable, durable et supérieur à 70% de teneur en cacao.

**Café.** Recherchez des Arabica simples traités à l'eau et à base de grains, cultivés à haute altitude. Ce type de café est préférable en raison de sa faible teneur en mycotoxines. [Un café excellent pour votre santé.](#) Mais aussi [Café et cancer ?](#)

**Édulcorants naturels non raffinés.** Xylitol, stevia, sucre de noix de coco brut, miel brut et le sirop d'érable de qualité B. Évitez d'utiliser des édulcorants raffinés vendus comme sains pour la santé, des substituts du sucre tels que le nectar d'agave, le sirop de riz brun et le jus de canne évaporé.

**Herbes et épices.** La variété des choix est passionnante et sans fin !

**Réduire ou éliminer la consommation d'ALIMENTS POPULAIRES**, traditionnellement consommés dans le monde entier car ils constituent une source bon marché de calories. Les aliments populaires ont intrinsèquement une faible valeur nutritive et contiennent des toxines qui, consommées fréquemment, peuvent provoquer des états inflammatoires et la maladie.

Lorsque les aliments de FONDATION et d'ACCOMPAGNEMENT sont disponibles, les aliments POPULAIRES devraient être entièrement retirés de votre alimentation.

**Patates.** Évitez les pommes de terre blanches et optez pour des yukon gold, des pommes de terre rouges, des fingerling ou d'autres variétés anciennes si vous devez manger des pommes de terre, par choix ou par nécessité.

**Légumineuses.** Toutes les variétés de haricots, y compris les arachides.

**Céréales.** Y compris les alternatives populaires saines comme l'orge, le seigle, l'avoine, le kamut, le quinoa, l'amarante, le teff, l'épeautre, les germes et les baies de blé. Si vous devez manger des céréales, choisissez celles qui sont germées, biologiques et sans gluten. Évitez strictement le blé.



### **Si ce n'est PAS DE LA NOURRITURE, ne le mangez pas.**

Ce qu'il y a à l'intérieur des emballages et des sacs de supermarché peut être commercialisé et vendu comme nourriture, mais ces produits de l'industrie moderne n'est pas vraiment de la nourriture ! Bien qu'ils puissent fournir des calories, c'est au détriment de notre santé et de notre bien-être. Évitez strictement la consommation des aliments suivants :



**Céréales, viandes, poissons et produits laitiers industriels.**

**Viandes transformées et emballées.**

**Sucres transformés** ; betteraves à sucre, fructose, sirops de maïs et dextrose.

**Boissons sucrées** ; soda et jus, toutes les eaux aromatisées, sucrées, thés, etc.

**Couleurs artificielles, arômes (y compris MSG), édulcorants et conservateurs.**

**Huiles transformées et hydrogénées.** Ne soyez pas dupe en pensant que les huiles végétales sont bonnes pour la santé. Elles sont faites à partir de graines et de solvants toxiques (comme l'hexane). En plus d'être intrinsèquement toxiques et facilement endommagés par la chaleur, elles sont remplies d'acides gras oméga 6 (malsains). Évitez fortement d'utiliser des huiles à partir de canola, de maïs, de soja, de tournesol et de carthame.

**Grains transformés.** Tous les produits à base de farine (à l'exception de celles à base de farine de noix de coco et/ou de noix). Éliminer les pains, les pâtes et les céréales de votre alimentation.

**Soja.** À l'exception du miso et du natto (bio) occasionnels, qui sont fabriqués à partir de soja fermenté.

**Aliments OGM.** Malheureusement, la liste des aliments génétiquement modifiés est en croissance et comprend principalement le maïs, le soja, le canola et les betteraves à sucre. Pour plus d'informations cliquez [ici](#).



**De l'alcool.** Sauf de petites quantités de vin rouge biologique et sans sulfite.

**Autres sources de précieux renseignements :** [Articles du détective nutrition](#)