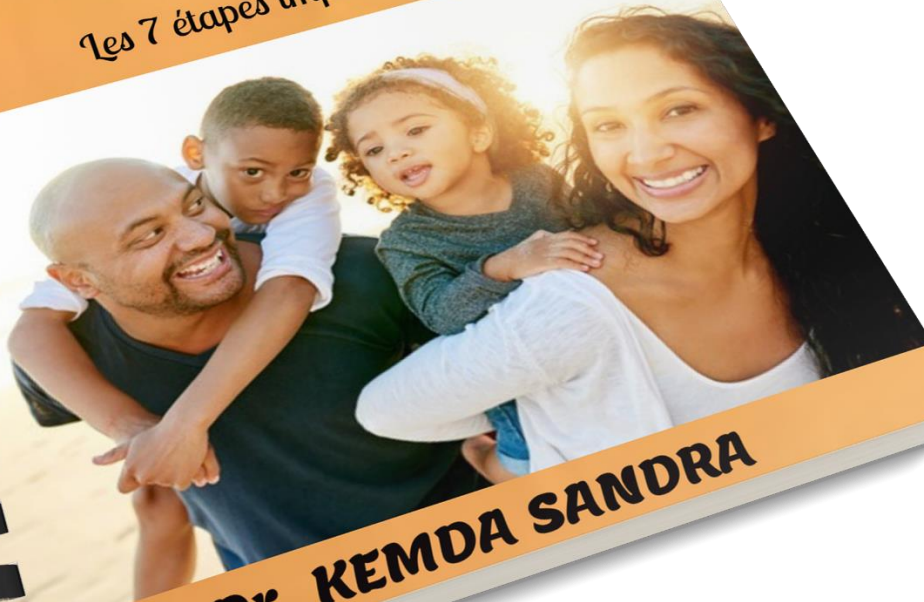


Comment Ne Jamais Avoir De Cancer

Les 7 étapes importantes



Dr. KEMDA SANDRA

Introduction

Vous connaissez la gravité du cancer. Vous connaissez le bilan mental, émotionnel, financier, spirituel et physique. Cela provoque du stress dans votre esprit et votre corps ainsi que dans vos relations avec vos amis et votre famille. Les traitements contre le cancer peuvent rendre difficile de faire les choses que vous avez toujours faites en tant qu'être humain, parent ou employé

Il n'y a rien dans votre vie quotidienne que le cancer ne touche pas. C'est un méchant exténuant à combattre et cela vous anéantit à bien des égards qui sont difficiles à expliquer aux personnes qui n'ont pas ressenti l'impact de cette horrible maladie dans leur propre vie. Et si je vous disais que vous pourriez faire tout de suite pour réduire de moitié votre risque de cancer ? C'est vrai, en deux !

Si vous saviez qu'il y avait un moyen d'empêcher le cancer d'envahir votre vie et de la bouleverser... le feriez-vous ?

Les gens parlent beaucoup de « remèdes » dans l'industrie de la santé, mais il y a un dicton que vous avez probablement entendu de vos grands-parents qui a beaucoup plus de sens...

"Une once de prévention vaut une livre de guérison."

Dans notre site www.santepeaunior.com nous parlons beaucoup de ce qui cause le cancer et des aliments qui combattent le cancer et réduisent votre risque de cancer. Maintenant, je vais vous parler des aliments cancérigènes connus et scientifiquement prouvés qui augmentent activement les risques de diagnostic de cancer au cours de votre vie.

Il y a des cas où elle frappe rapidement, mais elle est plus fréquente lorsque des tumeurs cancéreuses se manifestent après des années d'habitudes spécifiques. Le tabagisme, l'exposition aux rayonnements (c'est-à-dire les téléphones portables) et la surexposition aux rayons ultraviolets, qui entraînent respectivement le cancer du poumon, le cancer du cerveau et le cancer de la peau, en sont de bons exemples.

Les experts estiment que plus de la moitié des cas de cancer sont évitables avec des changements de style de vie.

En 2012, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a signalé plus de 14 millions de nouveaux cas de cancer... qui ont fait plus de 8,2 millions de décès dans le monde. Ils s'attendent à ce que ces chiffres montent en flèche au cours des 20 prochaines années de 70% à l'échelle mondiale !

Les 5 cancers les plus diagnostiqués chez l'homme :

Poumon

Prostate

Colon / colorectal

Estomac

Foie

Les 5 cancers les plus diagnostiqués chez les femmes :

Sein

Colon / colorectal

Poumon

Col de l'utérus

Estomac

Je le signale parce que vous remarquerez que plusieurs des cancers les plus courants (et agressifs) sont liés à votre système gastro-intestinal. La fonction de votre corps qui traite les aliments que vous mangez, les distribue autour de votre corps au besoin et fait de son mieux pour éliminer les toxines restantes.

Cela en fait un domaine majeur de votre vie quotidienne qui affecte considérablement votre prévention - et, finalement, votre survie - du cancer. La nourriture et les boissons que vous consommez, le carburant que votre corps utilise pour lutter contre les maladies, sont essentielles à votre bien-être général.

Certains aliments sont pires pour vous que d'autres et augmentent le risque de nombreuses affections et maladies. Bien que le cancer soit l'un des pires, manger régulièrement les aliments cancérigènes de notre liste des dix premiers peut également entraîner des maladies cardiaques, du diabète, une inflammation chronique et bien plus encore.

Vous craignez d'avoir un cancer ?

Malheureusement, les statistiques actuelles révèlent qu'un homme sur deux et une femme sur trois auront un cancer à un moment donné au cours de leur vie. Cependant, vous pouvez réduire vos chances de développer un cancer à presque zéro si vous prenez les bonnes mesures pour rendre votre corps aussi inhospitalier au cancer que possible.

Avant d'examiner les mesures à prendre pour garder le cancer à distance, il est important de comprendre ce qui cause le cancer et ce que le processus du cancer implique.

La véritable cause du cancer

À travers les âges, beaucoup ont tenté d'expliquer à la fois ce qu'est le cancer et ce qui le cause. Les explications qui sont fréquemment données pour ce qui est ou est causé par le cancer comprennent :

- Un champignon, une infection bactérienne, un virus ou des virus, des parasites
- Faible teneur en oxygène
- PH acide et stress émotionnel et / ou problèmes émotionnels non résolus

Bien que pratiquement toutes ces choses puissent effectivement contribuer au cancer, aucune d'entre elles ne décrit avec précision ce qu'est réellement le cancer ou quelle est la principale cause de cancer.

Il existe de nombreuses théories sur les causes du cancer, notamment la génétique, l'acidité, le manque d'oxygène, les virus, les infections bactériennes, les champignons, le stress, les problèmes émotionnels non résolus, les parasites, etc. Tous ces éléments peuvent contribuer au cancer, mais aucun d'entre eux n'est la principale cause de cancer. La principale cause de cancer est les toxines, surtout si l'on considère le rayonnement toxique comme une toxine (comme le fait cet auteur).

De toutes les causes de cancer proposées, seule l'augmentation des toxines causées par l'homme suit l'évolution de l'incidence du cancer. La preuve peut être facilement vue en observant l'augmentation du cancer lorsque l'industrie et les aliments occidentaux sont introduits dans les pays en développement. Surtout, ce sont des pays qui ont généralement eu beaucoup de virus, de bactéries, etc. à affronter.

La véritable cause première du cancer

Afin de comprendre ce qu'est le cancer et ses causes, vous devez d'abord reconnaître que le cancer est en grande partie une maladie créée par l'homme. À l'exception possible du stress et des conflits émotionnels non résolus, pratiquement toutes les causes proposées de cancer existent depuis des milliers d'années.

Virus, champignons, bactéries, parasites... vous l'appellez et ils ont toujours été présents. Dans de nombreux cas, ils étaient plus répandus dans le passé, alors que l'incidence du cancer était beaucoup plus faible. Je vous accorde que la vie est plus agitée dans le monde développé d'aujourd'hui que dans les temps plus simples. Cependant, je pense qu'il y a eu également un stress considérable et un fardeau émotionnel dans le passé.

Alors, qu'est-ce qui a changé entre le moment où le taux de cancer était presque inexistant et celui où il a augmenté à un rythme rapide et largement stable ? Et notamment au point qu'aujourd'hui, un homme sur deux et une femme sur trois devraient souffrir d'un cancer au cours de leur vie?

Certains pourraient souligner le fait que notre espérance de vie s'est allongée (du moins jusqu'à très récemment), et le cancer frappe certainement à des taux croissants avec l'âge. Cependant, cela n'explique pas pourquoi le cancer a augmenté dans tous les groupes d'âge.

La SEULE réponse qui peut expliquer la montée du cancer qui est en corrélation précise avec l'augmentation de l'incidence du cancer est les toxines. Cela est particulièrement vrai si vous considérez les différentes formes de rayonnement comme des toxines.

Certes, la corrélation n'est pas toujours égale à la causalité, mais elle le fait le plus souvent, et dans le cas du cancer, c'est tout simplement la seule chose qui a du sens.

Il y a certainement d'autres facteurs contributifs tels que les aliments cancérigènes dans notre alimentation occidentale standard, mais il n'y a tout simplement pas d'autre explication sensée. Et franchement, j'ai beaucoup de mal à voir comment quiconque regarde objectivement les faits pourrait penser différemment. Je peux seulement supposer qu'ils n'ont pas pris le temps de jeter un regard objectif approfondi. Ou peut-être se sont-ils mariés à une idée, peut-être pour leur propre profit, au point de refuser d'envisager des alternatives plus logiques.

Otto Warburg a remporté un prix Nobel pour avoir découvert que les cellules cancéreuses avaient généralement de faibles niveaux d'oxygène. Sa découverte a été mal rapportée de loin comme une découverte selon laquelle un faible taux d'oxygène provoque le cancer. Il est parfois rapporté qu'il a constaté que le pH acide provoquait également le cancer, une idée qui a également beaucoup de partisans. Ni l'un ni l'autre n'est vrai, bien que la fausse déclaration ait aidé à vendre sans fin des livres, des produits et des services. Tout cela repose en grande partie sur l'idée que vous pouvez vaincre le cancer avec de l'oxygène ou vaincre le cancer en augmentant le pH.

Les cellules cancéreuses ont une faible teneur en oxygène et les personnes atteintes de cancer ont un pH acide en raison du processus de cancer lui-même. Les cellules cancéreuses cessent de prendre de l'oxygène pour la respiration et reviennent à une forme de respiration plus primitive qui utilise le glucose. L'acide lactique est un sous-produit de la respiration du glucose. Ainsi, les cellules cancéreuses ont de faibles niveaux d'oxygène et à mesure que le cancer progresse, le pH sanguin devient de plus en plus acide à cause de l'augmentation de la production d'acide.

Dans les pays moins développés comme beaucoup de ceux d'Afrique, les causes de cancer proposées telles que les champignons, les virus, les bactéries et les parasites sont beaucoup plus abondantes que dans le monde occidental. Si l'un de ces éléments était la principale cause de cancer (par opposition aux causes contributives), l'incidence du cancer devrait être plus élevée. Mais ce n'est pas le cas.

En fait, c'est tout le contraire qui est vrai et leurs taux de cancer sont bien inférieurs aux nôtres. Ce n'est que lorsque l'industrie et le régime alimentaire du « monde développé » sont introduits que les taux de cancer commencent à grimper en flèche - et la montée se poursuit à mesure que l'industrie et les

régimes alimentaires occidentaux se multiplient. Encore une fois, la seule chose qui explique cela, ce sont les toxines.

Comme le disait le défunt, le grand scientifique français Antoine Béchamp il y a près de 150 ans... le cancer et la plupart des autres maladies sont causés par une combinaison de toxines et d'un mauvais terrain cellulaire. Un mauvais terrain cellulaire peut être décrit comme des cellules qui n'ont pas été correctement nourries, hydratées, nettoyées et oxygénées.

Le processus du cancer

Dans son livre « Le cancer n'est pas une maladie - c'est un mécanisme de survie », Andreas Moritz explique que le cancer survient lorsque les cellules sont soumises à un stress par exposition à des toxines. En fin de compte, l'inflammation et le stress cellulaire qui en résultent entraînent des changements dans les mitochondries cellulaires. Les instructions sur l'ARN signalent aux cellules sous stress de revenir à une forme primitive de production d'énergie ATP (respiration) par laquelle les cellules cessent de prendre de l'oxygène et commencent à utiliser le glucose pour produire de l'énergie. Les cellules refusent également de mourir, se multiplient et créent une couche protectrice qui les rend plus difficiles à tuer.

7 étapes qui aideront à garder le cancer à distance

Voici ce que je crois être les étapes cruciales qui peuvent être prises pour rendre votre corps aussi inhospitalier au cancer que possible et les raisons de chaque étape :

Étape # 1 : éliminer et éviter les toxines

Si vous évitez les toxines et éliminez les toxines de votre corps, de votre domicile et de votre environnement de travail, vous réduirez considérablement vos chances de recevoir un diagnostic de cancer.

Étape # 2 : Assurez-vous d'avoir un foie sain

Le célèbre pionnier du traitement alternatif du cancer, le Dr Max Gerson, a observé qu'il n'avait jamais trouvé un seul patient cancéreux qui n'avait pas non plus une insuffisance hépatique. Le foie est le principal organe du corps pour éliminer les toxines. Lorsque le foie est en bonne santé et que ses voies

biliaires sont intactes, les toxines sont efficacement traitées et éliminées du corps. Lorsque le foie est altéré, les toxines peuvent être recirculées dans tout le corps via la circulation sanguine ou être stockées dans le foie.

À ce jour, les cliniques Gerson insiste sur des lavements réguliers au café pour aider à garder les voies biliaires ouvertes et à écoulement libre. Notez que les lavements au café augmentent également la production naturelle de glutathion (le « maître antioxydant »), qui est essentiel pour combattre et prévenir le cancer.

Pour vous assurer que votre foie est en bonne santé, effectuez régulièrement des nettoyages du foie et de la vésicule biliaire et prenez des suppléments clés. Le chardon-Marie (silymarine) a été certifié par la Commission E allemande pour pouvoir protéger, nettoyer et régénérer le foie. Le sélénium et l'acide alpha-lipoïque sont deux autres suppléments clés pour la santé du foie.

Étape # 3 : Assurez-vous d'obtenir une nutrition optimale

Les personnes souffrant de carences nutritionnelles sont plus susceptibles d'avoir un cancer. De même, comme l'ont découvert les développeurs du protocole anticancéreux supérieur Celect-Budwig, les personnes présentant de telles déficiences sont considérablement plus résistantes aux traitements qui peuvent vaincre le cancer.

Une alimentation saine est essentielle. Cependant, il est pratiquement impossible d'obtenir une nutrition optimale à partir de l'alimentation seule. C'est grâce à nos sols et produits alimentaires appauvris en minéraux qui ont subi une grande partie de la nutrition et des additifs toxiques transformés. Ainsi, il est pratiquement impossible d'obtenir même les maigres quantités de RDA de la poignée de vitamines et minéraux une base quotidienne à partir de l'alimentation seule.

Notre corps a besoin et utilise un grand nombre de nutriments en plus de la poignée d'éléments de la liste RDA. De plus, la plupart d'entre nous sont déficients en vitamines et minéraux multiples. Par exemple, il a été diversement estimé que 70 à 95 pour cent d'entre nous sont déficients en magnésium - le « maître minéral » qui joue un rôle dans plus de 300 processus corporels. Les autres carences nutritionnelles courantes comprennent les vitamines D, K2, B12, E et A, les oméga-3, l'iode, le calcium, le fer et la choline. C'est une bonne idée d'être testé pour les carences nutritionnelles, puis de compléter si nécessaire pour remédier à toute carence constatée.

En plus de remédier aux carences, c'est également une très bonne idée de prendre régulièrement un bon produit nutritionnel complet. Assurez-vous d'obtenir autant que possible des suppléments biologiques dérivés d'aliments entiers. Nos corps connaissent la différence entre les nutriments trouvés dans la nature et ceux créés par l'homme !

Étape # 4 : Mangez une alimentation très saine

Assurez-vous de suivre un régime de type paléo très sain et alcalinisant qui comprend beaucoup de légumes frais ainsi que des fruits frais, des noix, des graines et des aliments non transformés riches en nutriments. Cela contribuera à une bonne santé et stimulera le système immunitaire vital qui est votre première ligne de défense naturelle contre le cancer et d'autres maladies. Pour le régime le plus sain, choisissez autant que possible le contenu organique et incluez des aliments qui sont des boosters immunitaires et des anticancéreux éprouvés.

Une alimentation saine signifie également éviter les aliments malsains qui volent la santé et qui peuvent conduire au cancer. En plus d'éviter la malbouffe, les fast-foods et les aliments et boissons sucrées, c'est également une bonne idée de lire attentivement les étiquettes lors de l'achat de produits alimentaires emballés chez les épiciers. On estime que 80% des articles emballés trouvés dans les rayons des épiciers aux États-Unis contiennent un ou plusieurs ingrédients qui ont été interdits dans d'autres pays.

Soyez prudent lorsque vous achetez des légumes et des fruits non biologiques, car ils contiennent souvent des pesticides nocifs. Découvrez lesquels sont les pires et lesquels sont les plus sûrs en consultant les listes «Dirty Dozen» et «Clean Fifteen» du Groupe de travail environnemental.

Il n'est jamais trop tard pour améliorer votre alimentation. Une étude publiée en 2014 dans le Journal of Environmental Research a révélé que le fait de suivre un régime biologique pendant une semaine réduisait les niveaux de pesticides chez les adultes de près de 90%!

Étape # 5 : Obtenez beaucoup de soleil et de vitamine D3

Le corps humain est conçu pour convertir la lumière du soleil sur la peau en vitamine D3, une substance absolument essentielle pour éviter et vaincre le cancer.

Grâce en grande partie à la grande peur du soleil qui a commencé il y a quelques décennies, plusieurs millions de personnes évitent le soleil essentiel et vital. Quand ils sortent au soleil, les gens utilisent souvent de la crème solaire et des produits solaires qui bloquent les rayons sains du soleil. Ces écrans solaires ne parviennent pas souvent à bloquer les rayons nocifs et, ce qui est le plus alarmant, contiennent souvent des substances toxiques qui causent réellement le cancer.

Une bonne règle d'or consiste à obtenir un ensoleillement naturel aussi souvent que possible et à prendre des suppléments de vitamine D3 lorsque vous ne le pouvez pas. Évitez la surexposition en recherchant de l'ombre ou en pénétrant à l'intérieur lorsque votre peau commence à devenir rose - et notez que le soleil indirect est également bénéfique.

Le site Web de l'Environmental Working Group mentionné précédemment est une ressource exceptionnelle pour savoir quels produits de protection solaire et d'écran solaire sont les plus et les moins toxiques.

Étape # 6 : Gérer le stress et résoudre les problèmes émotionnels non résolus

Le stress a été appelé « le tueur silencieux » pour une bonne raison - il mène à la maladie et empêche la guérison de la maladie. Beaucoup de gens, dont cet auteur, croient que le stress et les problèmes émotionnels non résolus jouent souvent un rôle essentiel dans le développement du cancer.

Gérez le stress avec des techniques telles que le yoga, d'autres méditations et / ou en utilisant des exercices d'écoute avec la technique de la liberté émotionnelle. L'exercice soulage également le stress.

Bien que difficiles à mesurer scientifiquement, les problèmes émotionnels non résolus sont fortement liés au cancer. Il existe un certain nombre d'articles, de livres et de groupes d'entraide qui peuvent aider à résoudre et à résoudre les problèmes émotionnels passés et présents. Vous pouvez également constater que le counseling professionnel est très bénéfique.

Étape # 7 : Activité physique

Les personnes qui font régulièrement de l'activité physique sont beaucoup plus saines physiquement et mentalement que celles qui ne le font pas. L'activité physique stimule le système immunitaire et offre un corps plus fort qui est

mieux à même de prévenir le cancer. Il libère également des produits chimiques appelés endorphines, qui réagissent avec les récepteurs de votre cerveau pour améliorer l'humeur et réduire la perception de la douleur.

Notamment, en 2010, la médecine traditionnelle a annulé des décennies de conseils aux patients cancéreux pour éviter l'activité physique et recommande désormais une activité physique régulière.

La dernière étape : les principaux suppléments anti-cancer

Je crois fermement que les 7 étapes énumérées ci-dessus peuvent réduire considérablement les chances de contracter un cancer. Ce qui nous amène à la dernière étape qui pourrait réduire davantage vos chances de contracter le cancer : prenez des suppléments clés contre le cancer et le renforcement immunitaire.

De nombreux éléments supplémentaires aident à prévenir le cancer et à stimuler le système immunitaire. En plus de la vitamine D3 mentionnée plus haut, mes préférés sont le curcuma, l'acide alpha-lipoïque (qui augmente le glutathion vital), l'iode, le sélénium et un bon complément aux champignons médicinal polyvalent. Je prends tous ces éléments personnellement. Cependant, le meilleur supplément que je prends est le même que le fondateur de TTAC Ty Bollinger et sa femme ont pris pendant des années : l'extrait de laurier-rose. Oui, le laurier-rose cru est toxique, mais pas lorsqu'il est correctement traité. Vous pouvez en savoir plus sur la découverte et l'utilisation de Oleander pour lutter contre le cancer ici.

Sans des gens comme vous qui se soucient vraiment d'aider les autres, cela n'aurait pas d'importance. Veuillez partager cela avec vos amis et vos proches pour répandre la vérité.

Top 10 des aliments causant le cancer

1 - Aliments génétiquement modifiés (AGM)

L'industrie en croissance rapide des cultures génétiquement modifiées infiltre notre approvisionnement alimentaire à un rythme alarmant. Plus de 90% de notre maïs et de notre soja sont désormais génétiquement modifiés. Cette pratique assez nouvelle est à l'origine de nombreux débats. Les experts conviennent qu'aucun test adéquat n'a été effectué avant que les AGM ne soient ajoutés à la liste des ingrédients de milliers de produits. En d'autres termes, personne - y compris les producteurs et les fabricants d'aliments génétiquement modifiés - ne connaît l'effet à long terme qu'ils auront sur la santé humaine. Recherchez des étiquettes sans OGM dans la mesure du possible ou achetez des produits biologiques.

2 – Popcorn du micro-ondes :

Du sac doublé chimiquement au contenu réel, le pop-corn micro-ondes est au centre des débats sur le cancer du poumon à travers le monde. Non seulement les grains et l'huile sont probablement des AGM (que le fabricant n'a pas à divulguer), sauf s'ils sont organiques, les fumées dégagées par l'arôme de beurre artificiel contiennent du diacétyle, qui est toxique pour l'homme. Faites votre propre pop-corn biologique à l'ancienne - il a meilleur goût, ne dégage pas de fumées toxiques et est un choix plus sain pour vous.

3 – Produits en conserve :

La plupart des boîtes de conserve sont recouvertes d'un produit appelé bisphénol-A (BPA), qui s'est révélé altérer génétiquement les cellules cérébrales des rats. De nombreux produits en plastique, papier thermique, conduites d'eau et de nombreux composites dentaires contiennent également du BPA. Aidez à protéger votre ADN en vous en tenant aux légumes frais ou surgelés qui ne contiennent aucun ingrédient ajouté pour la table de votre famille ! Ils sont meilleurs pour vous et disponibles toute l'année.

4 – Viande Rouge Grillée :

Alors que les grillades peuvent avoir un goût délicieux, les scientifiques ont découvert que la préparation de viandes de cette manière - en particulier les

viandes transformées comme les hot-dogs - libère un cancérigène appelé amines aromatiques hétérocycliques. Lorsque vous faites griller de la viande rouge au point d'être bien cuit, cela change la structure chimique et moléculaire de la viande. Il vaut mieux cuire, griller ou préparer la viande dans une poêle que sur le gril.

5 - Sucre Rafiné :

Le plus gros aliment cancérigène (de loin) est le sirop de maïs à haute teneur en fructose (SMTF) et d'autres sucres raffinés. Même le sucre roux est du sucre blanc hautement raffiné avec une partie de la mélasse retirée ajoutée pour la saveur et la couleur. Les sucres raffinés (et les aliments fabriqués avec eux) sont à l'origine de pics d'insuline majeurs et alimentent la croissance des cellules cancéreuses. Étant donné que la majorité de l'approvisionnement en sucre aux États-Unis se fait à l'aide de betteraves à sucre génétiquement modifiées (AGM), une option plus saine est le miel biologique, le sucre de coco ou le sucre d'érable. Maintenant que les oncologues utilisent des médicaments contre le diabète pour combattre les cellules cancéreuses, il ne fait aucun doute (enfin) que ces cellules cancéreuses mutées aiment le sucre.

6 - Aliments salés, marinés et fumés :

Ces produits contiennent généralement des conservateurs, tels que des nitrates, qui sont destinés à prolonger la durée de conservation. Les additifs utilisés dans les aliments transformés peuvent s'accumuler dans votre corps au fil du temps. Finalement, ces toxines causent des dommages au niveau cellulaire et entraînent des maladies comme le cancer. Lorsque les aliments fumés sont cuits à des températures élevées, les nitrates sont convertis en nitrites beaucoup plus dangereux.

7 - Boissons gazeuses et Sodas :

Les sodas sont au centre du débat sur la santé depuis deux décennies en tant qu'aliment cancérigène majeur. Remplis de sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS), de colorants et d'une foule d'autres produits chimiques, ils sont très mauvais pour tous les aspects de votre santé. Ils n'apportent aucune valeur

nutritive et volent à votre corps les nutriments que vous obtenez d'autres aliments. L'ajout de «régime» à l'étiquette signifie que vous consommez aussi probablement de l'aspartame - ce qui n'est pas mieux que du poison de rat pour les cellules humaines.

8 - Farine Blanche :

Lorsque la farine est raffinée, toute valeur nutritive est supprimée. Ensuite, il est blanchi avec du chlore gazeux pour le rendre plus attrayant pour les consommateurs. L'indice glycémique de la farine blanche est très élevé, ce qui signifie qu'il augmente votre taux d'insuline sans fournir de carburant nutritionnel. Les glucides sont convertis en sucres par votre corps, donc des produits excessifs qui contiennent de la farine blanche peuvent entraîner une résistance accrue à l'insuline. Les sucres simples (comme les glucides raffinés) sont la source de carburant préférée pour le cancer.

9 - Poissons d'élevage :

La pisciculture commerciale implique l'élevage d'un nombre incroyable de poissons (comme le saumon), dans un environnement surpeuplé. Plus de 60% des saumons consommés aux États-Unis proviennent d'une exploitation agricole où ils sont traités avec des antibiotiques, des pesticides et d'autres produits chimiques cancérigènes pour essayer de contrôler les épidémies bactériennes, virales et parasitaires qui résultent de l'entassement de tant de poissons dans un petit espace. Les poissons d'élevage n'ont pas autant d'oméga-3 que le saumon sauvage.

10 - Huiles Hydrogénées :

Les huiles végétales sont extraites chimiquement de leur source, traitées chimiquement et davantage de produits chimiques sont ajoutés pour modifier l'odeur et le goût. Ils sont remplis de graisses oméga-6 malsaines (dont les Américains consomment déjà beaucoup trop) et il a été prouvé qu'ils altèrent la structure de nos membranes cellulaires.