



9

aliments qui  
nuisent à  
votre santé  
intestinale

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

### **Pour le bien de votre santé intestinale et globale!**

#### **Nous vous félicitons pour votre achat de BodyFokus SymBiotique Vital Actif!**

Vous avez franchi une étape décisive pour votre santé.

Selon des études scientifiques, plus de 100 maladies et problèmes de santé différents, tels que l'obésité et la prise de poids, seraient liés à un déséquilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries intestinales. Par conséquent, la recherche reconnaît désormais qu'il est plus important pour votre santé de prendre quotidiennement un complément alimentaire probiotique qu'un comprimé multivitaminé.

Les souches de bactéries probiotiques ne s'implantent cependant dans l'intestin que pour une période de temps limitée et doivent donc être fournies par voie externe à intervalles réguliers. Afin de limiter la proportion de bactéries nocives, il doit y avoir en permanence suffisamment de probiotiques dans l'intestin. Avec la prise quotidienne de deux gélules de BodyFokus SymBiotique Vital Actif, vous évitez leur disparition.

Nous allons vous révéler ici quelques astuces supplémentaires vous permettant de transformer votre intestin en un logement IDÉAL pour les bonnes bactéries et de vous débarrasser en même temps des mauvaises bactéries.

Avec BodyFokus SymBiotique Vital Actif, vous favorisez de manière optimale votre santé intestinale. Mais vous pouvez encore renforcer les effets positifs de ce complément alimentaire en réduisant simultanément votre consommation de différents aliments dangereux et nocifs pour votre intestin, ou bien en y renonçant complètement. Cette restriction dans votre consommation de certains aliments aura également un impact positif plus vaste sur votre santé et votre poids.

Vous allez être surpris de constater quels aliments quotidiens, parfois même vantés pour leurs bienfaits, peuvent en réalité nuire à votre santé et à votre vitalité.

Dans ce rapport, nous vous présentons 9 aliments qui peuvent avoir un impact néfaste sur la santé de votre tractus intestinal. Nous vous recommandons d'éviter ces aliments. En association avec BodyFokus SymBiotique Vital Actif, vous remplissez ainsi les conditions optimales pour un intestin en bonne santé.

Voici à présent la liste des aliments quotidiens qui peuvent nuire à votre santé intestinale:

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

### 1. Les laitages pasteurisés

Il ne fait aucun doute que les produits fabriqués à base de lait fermenté tels que le yaourt, le kéfir ou le babeurre font beaucoup de bien à notre organisme. Dans ces laitages fermentés, le lactose est décomposé au cours du processus de fabrication et transformé en acide lactique. Ainsi les produits, du moins en petites quantités, sont bien supportés par les personnes souffrant d'une intolérance au lactose.



Ces bactéries spécifiques, qui apparaissent lors de la transformation du lait en produits fermentés, font partie des principes bioactifs qui renforcent nos défenses immunitaires et favorisent une flore intestinale saine.

Malheureusement, la plupart des yaourts et autres laitages commercialisés sont également pasteurisés. Lorsque le produit est chauffé à plus de 50 degrés après la fermentation, les bactéries meurent et le produit se conserve par conséquent plus longtemps; ce qui est bon pour l'industrie agro-alimentaire mais mauvais pour notre flore intestinale.

Cela vaut particulièrement pour tous les yaourts aux fruits censément « sains », les yaourts à boire aux fruits et pour tous ceux qui sont enrichis en sucre, édulcorants et/ou exhausteurs de goût. En outre, la plupart contiennent un agent épaississant, qui empêche l'apparition du petit lait. De tels produits portent la mention « pasteurisé » et affichent l'agent liant utilisé.

Prenez donc toujours garde à acheter uniquement des yaourts nature ayant été fabriqués suivant les réglementations de l'UE relatives à l'agriculture écologique et affichant le sigle bio allemand ou européen. De plus, l'étiquette doit porter la mention explicite que le yaourt contient des « cultures actives ».

## 2. Le poisson d'élevage



Les poissons ne sont pas tous bons pour la santé, même si cela reste un mythe persistant. Les poissons véritablement sains sont malheureusement de plus en plus rares, et nous souhaitons vous ouvrir les yeux, afin que vous ne fassiez pas l'erreur de considérer tous les poissons comme bons pour la santé.

Vous avez certainement entendu parler des acides gras oméga-3. Nous avons encore quelques informations supplémentaires à vous fournir et nous allons vous révéler où trouver ces « bons » acides gras et comment obtenir un équilibre entre les acides gras oméga-3 et oméga-6.

Dans l'alimentation traditionnelle, nous consommons souvent une trop grande quantité d'acides gras oméga-6. Cela entraîne des inflammations lorsque nous n'avons pas son « bon » adversaire, l'acide gras oméga-3 dans notre organisme.

Les acides gras oméga-3 permettent à l'organisme de produire des hormones en quantité suffisante, ils évitent les inflammations et sont incroyablement importants pour le métabolisme des cellules et une biosynthèse des protéines saine. De plus, ils lubrifient vos articulations afin que vous puissiez bouger sans douleurs et renforcent votre système immunitaire.

Comment consommer suffisamment d'acides gras oméga-3?

Effectivement, c'est le poisson qui est surtout connu comme fournisseur de ces acides gras « sains ». Notamment le saumon est souvent prisé pour sa teneur élevée en bonnes graisses. La réalité est malheureusement toute autre.

La plupart des poissons que vous achetez aujourd'hui en supermarché sont issus de bassins de culture surpeuplés, dans lesquels les animaux sont véritablement engraisés avec des aliments peu coûteux et souvent génétiquement modifiés, comme du maïs, du soja et d'autres sources de protéines. L'objectif est de faire grandir et grossir au plus vite ces poissons, afin de pouvoir mieux les vendre. Les poissons contiennent donc de

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

grandes quantités d'acides gras oméga-6 et leur teneur en oméga-3 est quasi nulle.

Dans de nombreux poissons de culture, la relation entre acides gras oméga-3 et oméga-6 est de 11:1, un chiffre effrayant. C'est le résultat de l'alimentation et de la culture qui ne respecte pas les besoins de l'espèce.

Et comme si cela ne suffisait pas, ces poissons sont souvent sujets à d'effroyables maladies, qui résultent de cet élevage de masse. Les poissons malades ne peuvent pas être vendus. Afin de combattre ces maladies, les animaux sont bourrés d'antibiotiques, qui éliminent les « bonnes et les mauvaises » bactéries. L'eau est également souvent traitée avec des pesticides.

Voulez-vous des poissons traités par des pesticides et des antibiotiques et qui contiennent plus d'acides gras oméga-6, les « mauvais », que les oméga-3 souhaitables? Personne n'en veut, bien entendu!

C'est pourquoi vous devriez vous tourner vers des poissons issus de la pêche en pleine mer. Prenez cependant garde ici aussi à ce que le poisson affiche au minimum le sigle MSC. Ce sigle se trouve souvent sur les produits surgelés. Il s'agit d'une organisation indépendante, qui a mis en place des standards minimums pour une pêche durable et s'engage contre la surpêche dans les mers du globe. Le poisson que vous achetez frais au stand du poissonnier peut être certifié. Demandez à votre poissonnier d'où vient son poisson et regardez sur les murs de la poissonnerie, car on y trouve souvent les certifications qu'à obtenues le commerçant.

### 3. Les toasts, les biscuits complets et les céréales

Vous vous demandez ce qui cloche dans votre petit-déjeuner préféré? Lisez avec attention la liste des ingrédients et observez de manière détaillée ce qui y est indiqué.

Trouvez-vous du sucre parmi les ingrédients tout en haut de la liste? Cela ne nous étonne pas. Car le sucre est naturellement ajouté en grandes quantités dans les produits préparés, et en consommant régulièrement ces produits, vous détruisez votre flore intestinale.



# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

Vous savez probablement déjà que le sucre correspond en fait uniquement à des calories vides. Il ne contient aucun nutriment et cela incite notre organisme à stocker directement le sucre sous forme de graisse au lieu de l'utiliser.

Il s'agit du nutriment idéal pour les « mauvaises » bactéries dans l'intestin, qui peuvent ainsi proliférer à grande vitesse.

Sur de nombreuses listes d'ingrédients, le sucre n'est même pas indiqué. Ou pire encore ! On utilise le sucre sous couverture, c'est à dire un autre type de sucre sous un autre nom. Le plus effrayant dans cette histoire, c'est que ces autres types de sucre sont souvent encore plus transformés que le sucre blanc industriel qui est déjà assez nocif.

Quelques exemples de sucres qui se cachent derrière ces autres noms: le fructose ou le sirop de maïs. On utilise souvent aussi tout simplement du sucre brun.

Et ce sont surtout les « bonnes » bactéries qui en souffrent, car les « mauvaises » bactéries se nourrissent de ce sucre. Le résultat : vos parois intestinales souffrent d'inflammations et à long terme, cela peut avoir un impact négatif sur toute votre digestion. Cela peut avoir pour conséquence, non seulement de la fatigue chronique, mais aussi des dépressions et un manque d'entrain permanent.

Ne faites plus de compromis et ne mangez plus d'aliments qui contiennent du sucre raffiné. Il s'agit bien entendu des biscuits, des gâteaux, du chocolat, des desserts, des bonbons gélatifiés et bien d'autres encore. De grandes quantités de sucre raffiné se cachent également dans de nombreux plats préparés sans que vous ne vous en doutiez. Nous pouvons citer pour exemple les sauces et assaisonnements, vos céréales petit-déjeuner et le muesli tout prêt, les barres de céréales, même les toasts, les fruits en conserve, les jus de fruits ou les produits allégés, et la liste n'en finit plus. Constatez par vous-même et contrôlez les listes d'ingrédients au dos des produits. Vous n'en reviendrez pas!

Vous pouvez peut-être en déduire à présent que les céréales fortement transformées, comme la farine blanche, peuvent avoir le même effet, souvent même pire, sur votre intestin. Le gluten présent dans la farine blanche raffinée colle dans votre intestin, et tous les nutriments et fibres importants lui ayant été retirés, elle n'a plus d'effet positif sur votre organisme et votre digestion. En outre, elle fait grimper en flèche votre taux de glycémie ! Faites-donc attention au marquage « sans gluten » sur les produits que vous achetez, vous pouvez ainsi être sûr qu'ils ne contiennent pas de gluten potentiellement nuisible.

La meilleure solution est de supprimer complètement de votre alimentation les produits fortement transformés tels que le sucre, la farine blanche et les produits tout prêts, qui contiennent les deux, et de vous tourner vers des produits complets, tels que les flocons d'avoine non transformés et moulus, les pseudo-céréales telles que le quinoa, le millet ou l'amarante ainsi que le sarrasin et le riz. Ils font tous partie intégrante d'une alimentation équilibrée qui contribue à la bonne santé de votre intestin.

#### 4. Les beignets de pommes de terre, les pommes de terre au four

Qui d'entre nous ne les aime pas? Les mets savoureux préparés à base d'un aliment très apprécié : la pomme de terre. La pomme de terre est un bulbe prodigieux, car elle contient beaucoup d'eau, de l'amidon résistant (très bon pour la santé intestinale) et un grand nombre de minéraux, de substances végétales secondaires et de fibres.



La pomme de terre crue n'est cependant pas comestible pour nous les humains, c'est pourquoi nous devons la faire cuire. Elles atterrissent donc bouillies, grillées ou frites dans de l'huile dans nos assiettes, et nous vous recommandons : préparez vous-même vos pommes de terre. N'achetez pas de frites ou de beignets dans la rue ou des produits à base de pommes de terre précuits au supermarché, car dans tous ces mets se cachent des substances nocives et très dangereuses appelées acides gras trans.

Les acides gras trans que contiennent les huiles fortement transformées et hydrogénées (huiles végétales telles que l'huile de colza, de tournesol ou de palme, qui se conservent ainsi plus longtemps) sont tout d'abord riches en nombreux calories gras.

Ils arrivent, tout comme les glucides rapidement disponibles issus du sucre, uniquement dans l'intestin grêle supérieur. Pour favoriser la santé de notre intestin, ils devraient arriver jusqu'au gros intestin pour pouvoir servir à la nourriture et au bon fonctionnement des microorganismes. Ils sont donc complètement inutiles.

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

Ces acides gras trans sont non seulement inutiles, mais ils peuvent également être nuisibles. Ils augmentent le risque de maladies cardiaques, ainsi que d'attaques cérébrales, cancers, maladie d'Alzheimer et lymphomes.

Ces maladies sont déclenchées par un « mauvais cholestérol » causé par les acides gras trans, qui fait augmenter de manière drastique les indicateurs d'infection dans le sang et encombre les vaisseaux sanguins.

On sait depuis longtemps que les maladies cardio-vasculaires sont liées aux acides gras trans. Une étude de l'Université de Las Palmas (Gran Canaria) a pu cependant mettre en évidence qu'une consommation élevée d'acides gras trans peut causer des dépressions! 12 000 personnes ont participé à cette étude, qui a duré plus de 6 ans. Au début de l'étude, tous les volontaires étaient en bonne santé psychique. À la fin, 657 participants souffraient de dépression, ce qui est un chiffre effrayant, compte tenu de la durée relativement courte de l'étude.

Une étude réalisée sur 83 000 infirmières américaines, la « Nurses Health Study », parrainée par les « National Institutes of Health », a prouvé que la qualité des graisses a un effet décisif sur la santé.

Nous vous recommandons par conséquent: rayez les frites, les beignets de pommes de terre et les pommes de terre rissolées ou frites du supermarché de votre liste de courses. Les produits tels que la margarine, les chips, les crackers et les biscuits, les beignets, les gâteaux ainsi que d'autres produits tout prêts sont riches en acides gras trans et ne devraient pas non plus être consommés.

Offrez-vous la santé et le corps que vous méritez et renoncez ABSOLUMENT aux acides gras trans afin de ne pas causer de dommages à votre organisme. Tournez-vous plutôt vers les pommes de terre bouillies et restez en bonne santé!



## 5. Les chewing-gums et les bonbons sans sucre

Préférez-vous les sucrettes au sucre pour sucrer votre café? Et pensez-vous que vous économisez ainsi des calories et faites du bien à votre santé?

Il s'agit malheureusement d'une grosse erreur que vous devriez corriger au plus vite, afin de rendre un grand service à votre santé.

Dès 2005, une étude du Dr. Morando Soffritti, de l'« European Ramazzini Foundation of Oncology and Environmental Sciences » et du centre de recherche contre le cancer Cesare Maltoni, a démontré que la consommation d'aspartame peut être tenue pour responsable de nombreuses maladies telles que des tumeurs cancéreuses, des lymphomes et autres affections graves.



D'où proviennent ces substances dangereuses? Avec l'aspartame, qui est composé de phénylanine, d'acide aspartique et de méthanol, il en existe aussi d'autres types. Peut-être connaissez-vous les désignations isomalte, sacharose, thaumatine, cyclamate, sirop de maltitol ou acésulfame potassium ? Alors évitez-les!

Les édulcorants artificiels libèrent au cours de la digestion des neurotoxines dangereuses qui endommagent votre intestin, détruisent toutes les « bonnes » bactéries, et portent atteinte à votre état de santé global.

Les édulcorants artificiels, aux côtés d'autres ingrédients artificiels, exhausteurs de goût et conservateurs, sont associés à une consommation calorique plus élevée, à l'obésité et au stockage de plus de graisse dans l'organisme.

Vous devriez renoncer de manière conséquente à tous les produits portant la mention « Light », « Wellness » ou « Fitness », et vendus comme produits « allégés », car les produits de remplacement du sucre font tout sauf vous donner la ligne. Par l'élimination de vos « bonnes » bactéries, votre flore intestinale perd son équilibre naturel et votre métabolisme ne fonctionne plus de manière optimale. Le résultat se retrouve ensuite sur votre ventre et vos hanches.

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

Vous voulez être enfin en bonne santé et vous sentir bien dans votre corps? Alors éliminez de votre alimentation tous les produits contenant des édulcorants artificiels, qui ne se trouvent pas seulement dans les limonades et les produits « allégés ». Prenez également garde aux produits tels que les chewing-gums et le dentifrice qui contiennent également souvent des édulcorants et choisissez au quotidien des produits sains et complets!

Si vous ne souhaitez pas renoncer totalement au goût sucré, utilisez donc de la stévia à la place du sucre et des édulcorants néfastes. La stévia est LA solution si vous cherchez à sucrer votre café, thé ou même vos pâtisseries différemment.

Cet édulcorant naturel est issu d'une plante d'Amérique du sud et a non seulement un pouvoir sucrant bien plus élevé que le sucre, mais elle est également saine! La stévia régule votre taux de glycémie dans le sang, limite l'hypertension et n'attaque aucune des « bonnes » bactéries dans l'intestin. Au contraire! Étant donné que la stévia ne contient pas de sucre, votre flore intestinale peut se préoccuper de toutes ses tâches de digestion et vous restez en bonne santé!

## 6. Les cocktails de fruits et les boissons alcoolisées

Qui ne les aime pas ? Bon, vous savez déjà que le sucre tue les probiotiques.

Ce qui est cependant encore plus dangereux, ce sont les sirops sucrés, qui ne sont rien de plus que des concentrés de sucre. Vous ne pouvez probablement pas consommer cinq cuillères à soupe de sucre en une fois, mais vous parvenez sans problèmes à boire un cocktail

de fruits, qui contient tout autant de sucre sous forme de sirop, non ?

Bien entendu vous pouvez commander l'un de ces fameux cocktails sans sucre, mais l'alcool peut toujours avoir un impact néfaste sur votre flore intestinale. En effet, la consommation d'alcool, même en infime quantité, peut avoir des répercussions sur votre santé intestinale.



# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

Les chercheurs s'accordent sur le fait que l'alcool endommage la muqueuse gastrique et peut entraîner des gastrites ou d'autres maladies gastro-intestinales. L'éthanol a un impact extrêmement toxique sur la muqueuse gastrique car en forte concentration, il endommage directement la couche qui protège la muqueuse gastrique des toxines, la « barrière muqueuse », formée des cellules épithéliales et de « tight junctions ». L'alcool rend cette couche de protection perméable, notamment pour les ions hydrogène qui, après leur diffusion dans les tissus, ont un effet hautement toxique et peuvent entraîner la destruction des cellules. L'éthanol endommage indirectement la muqueuse gastrique en activant une réaction inflammatoire, qui peut entraîner des gastrites sévères.

Même la consommation de seulement un verre par jour pour les femmes et deux verres pour les hommes peut entraîner une prolifération de mauvaises bactéries dans l'intestin grêle, ce qui cause notamment des maux d'estomacs, des crampes et des ballonnements.

La consommation d'alcool cause souvent des diarrhées, des carences, des troubles du traitement des nutriments et une réduction de la surface de l'intestin grêle (atrophie). Les carences et les troubles du traitement des nutriments sont essentiellement causés par une alimentation réduite en nutriments et une digestion insuffisante de la nourriture à la suite d'un manque d'enzymes. Ce qui est plus préoccupant est la carence en acide folique qui en résulte, qui entraîne à son tour un trouble de l'assimilation des nutriments. S'ajoute à cela que la décomposition des nutriments par les bactéries dans l'intestin grêle développe des gaz et peut entraîner des modifications dans le rythme des selles.

Une consommation régulière d'alcool entraîne diverses maladies, mais un verre de bière ou de vin occasionnel peut avoir un effet positif sur l'organisme, et nous ne souhaitons pas vous en interdire la consommation. Mais nous vous recommandons vivement d'éviter de consommer les boissons colorées contenant du sucre et de limiter votre consommation d'alcool à une seule boisson (de préférence du vin rouge ou de la bière blonde) au maximum un à deux jours par semaine.

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

### 7. L'eau

La plupart des gens sont rarement conscients de ce que l'eau représente réellement pour nous. Cela n'est pas inhabituel, car nous n'en manquons pas chez nous.

Aux côtés de l'oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour nous. Pourquoi donc l'avons-nous intégré dans la liste des « 9 aliments qui nuisent à votre santé intestinale »?

Toutes les eaux ne se valent pas, et il y a certains aspects que vous devriez prendre en compte lorsque vous choisissez votre eau. En définitive, vous consommez quotidiennement une quantité d'eau conséquente, et elle doit être la plus pure possible.



Beaucoup trop d'eau que nous achetons en bouteilles est fortement contaminée. Cela vaut malheureusement aussi pour les marques les plus connues. Bien entendu, vous ne devriez jamais renoncer à l'eau en bouteille. L'eau en bouteille est la seule possibilité de s'hydrater en permanence. Mais l'eau n'est pas seulement essentielle pour s'hydrater. Elle évacue également les toxines de votre organisme, ce qui entraîne non seulement une amélioration générale de votre système immunitaire, mais vous permet également de ralentir le processus de vieillissement. Seule une peau qui est suffisamment alimentée en liquide peut avoir un aspect sain et jeune. Mais à quoi devez-vous faire attention?

Premièrement: soyez toujours prudent lorsque l'eau est désignée comme une « eau pour sportifs ». Car derrière cette désignation commerciale se cache souvent une eau dont la composition n'est pas optimale. Elle contient notamment souvent de trop grandes quantités de sodium.

Nous ne vous recommandons également PAS l'eau qui est promue comme particulièrement rafraichissante et qui contient du citron ou d'autres arômes. L'eau doit être aussi pure que possible. Réfléchissez un instant: si vous souhaitez laver une fenêtre, vous n'utiliserez pas de l'eau polluée, non? C'est la même chose pour votre corps lorsque vous lui donnez de l'eau pleine d'exhausteurs de goût, d'arômes ou autres additifs artificiels. Afin que votre corps puisse utiliser cette eau, il doit commencer par la nettoyer. Le

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

mieux pour votre organisme est de lui fournir de l'eau pure, non polluée et non traitée.

Deuxièmement: n'achetez jamais de l'eau dans des bouteilles en plastique n'affichant pas le sigle « sans BPA ».

Le BPA est un composé chimique présent dans de nombreux emballages et qui peut entraîner des troubles conséquents dans votre organisme. Il est malheureusement toujours utilisé dans la fabrication des bouteilles en plastique. Surtout lorsque votre bouteille chauffe (par exemple lorsque vous la laissez dans la voiture ou au soleil), le BPA se dissout dans l'eau.

BPA est l'abréviation de bisphénol A et compte parmi les xénoestrogènes. Ceux-ci sont nocifs pour votre santé, car ils entraînent des troubles du métabolisme, des maladies cardio-vasculaires, du diabète, des troubles de la fertilité, des fausses couches et même des cancers.

Troisièmement: achetez de l'eau dont le pH est au-dessus de 7,3 - 7,4.

Le pH est un facteur d'influence primordial lorsqu'il s'agit de votre santé. Le pH de votre corps est d'environ 7,3 - 7,4. Plus le pH de l'eau est proche, mieux c'est. Il peut également être légèrement plus élevé. Le pH ne doit être en aucun cas en dessous de ce seuil. Cela entraînerait un déséquilibre dans votre organisme qui peut causer des dommages permanents. Votre organisme est trop acide, ce qui entraîne souvent de la fatigue, de l'apathie, une série d'allergies et un déséquilibre bactérien de la flore intestinale.

Quatrièmement: prenez garde à ce que votre eau potable ne contienne pas de chlore.

Le chlore peut pénétrer dans votre peau et éliminer les bonnes bactéries. Utilisez un système de filtre afin de filtrer toute votre eau potable. Faites attention même dans votre salle de bain. Une douche est moins grave qu'un bain, mais imaginez que vous vous baigniez dans un produit blanchissant (le chlore est la base des agents blanchissants). Vous pouvez tester la teneur en chlore de votre eau. Si le niveau est trop élevé, vous pouvez acheter un pommeau pour votre douche qui filtre le chlore.

## 8. Les pommes non issues de l'agriculture biologique



Comme vous le savez probablement déjà, il est recommandé de toujours acheter des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique, car les autres sont fortement pollués par des pesticides. Parmi les variétés les plus touchées, on trouve les pommes, le céleri et les poivrons, mais la liste pourrait se poursuivre à l'infini.

Les avantages de consommer davantage de fruits et légumes sont à présent bien gravés dans votre esprit. Vous savez que ces aliments hauts en couleurs et riches en nutriments contiennent des éléments sains en grandes quantités, tels que des vitamines, minéraux, composés phytochimiques, antioxydants et fibres alimentaires. Ces éléments contribuent à l'amélioration de votre état de santé et à la réduction de votre tour de taille.

Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que la majorité des fruits et légumes commercialisés sont lourdement contaminés par les pesticides agricoles. Les plantes qui ont été traitées avec ces substances chimiques dangereuses en contiennent des résidus. Ces substances chimiques ont un impact, non seulement sur la concentration en bactéries dans ces aliments, mais les résidus de pesticides peuvent également passer dans votre organisme et détruire vos propres bactéries saines.

Il est important d'acheter « bio », notamment pour les variétés de fruits et légumes suivants (elles sont généralement le plus fortement contaminées par les pesticides): pomme, céleri, poivron, chou vert, haricot vert, pomme de terre, myrtille, concombre, salade, épinard, raisin, nectarine, pêche, fraise, framboise, cerise et citron (surtout lorsque vous utilisez la peau pour cuisiner).

Même si les produits issus de l'agriculture biologique sont souvent plus chers que les produits conventionnels, choisissez plutôt ces produits organiques, afin de réduire de manière drastique la contamination de votre organisme par les produits chimiques agricoles.

D'autres variétés de fruits et légumes sont moins exposées aux pesticides et il n'est pas absolument nécessaire de les acheter en qualité « bio ». Il s'agit des fruits et légumes suivants: oignon, ananas, avocat, melon, aubergine, asperge, mangue, pamplemousse, chou, fève.

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

Important: les bienfaits qu'entraîne la consommation de fruits et légumes sont tels que même la consommation de produits conventionnels est préférable à ne pas en consommer du tout.

### 9. Les potages déshydratés et les plats cuisinés allégés

Ne touchez pas aux plats cuisinés! Et nous ne parlons pas seulement des pizzas surgelées, des raviolis en boîte, du poisson pané ou autres, qui sont connus pour leurs effets néfastes sur la santé, mais également de ceux qui sont soi-disant sains. Du moins si l'on en croit l'étiquette. Évitez absolument les plats cuisinés « réduits en calories » ou « allégés ». Ils sont pires que tout.



Si vous en avez justement un dans votre congélateur ou si vous conservez un potage déshydraté léger et sain dans votre garde-manger, allez le chercher. Regardez au dos de l'emballage et examinez la liste des ingrédients. Vous allez certainement trouver plus de 30 ingrédients, dont la plupart ont des noms incompréhensibles et ne sont pas des aliments à proprement parler.

Parmi ces ingrédients douteux, vous allez souvent trouver du sirop de fructose, du sirop de maïs, du sucre, de l'huile de maïs, de l'huile de soja, parfois de l'huile de soja hydrogénée, ou de l'huile de coton hydrogénée (une variété de glucides blancs fortement raffinés), ainsi qu'une liste de conservateurs, qui nécessite un diplôme de chimiste pour être comprise.

Les trois premiers de la liste sont en fait simplement différentes variétés de sucre. Comme nous l'avons dit plus haut: le sucre est un paradis pour les mauvaises bactéries et détruit la santé de votre intestin.

L'huile de maïs, de soja et autres huiles végétales sont une source connue d'acides gras oméga-6 favorisant les inflammations. En parlant d'huiles végétales, devinez quelles huiles votre restaurant favori utilise très probablement pour la préparation de vos plats?

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

Et comme nous en sommes à parler d'huiles végétales : voici encore un produit qui se trouve sur la liste des « plus mauvais aliments de tous les temps », la mayonnaise. Elle est normalement pleine de cette huile de soja qui favorise les inflammations. Fuyez ces huiles végétales comme la peste et utilisez plutôt de l'huile d'olive naturelle et de l'huile de noix de coco.

Lorsqu'il s'agit de la santé de votre intestin (il s'agit ici en fait de votre état de santé général et de vos objectifs en matière de physique), ces plats congelés ou emballés et précuits tels que les potages déshydratés ou les sauces pour spaghettis sont des no-go absolus : du sucre ajouté, des graisses inflammatoires et des sources cachées d'acides gras trans. Trois raisons de les bannir de votre alimentation ! Il n'y a aucune raison de garder au menu ces aliments qui séduisent par leur soi-disant aspect pratique.

### **Un petit effort pour vous, mais un énorme pas pour votre état de santé**

Vous connaissez certainement le vieil adage « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es ». Et vous savez à présent que cette citation ne vient pas de nulle part. Lorsque vous faites le plein de votre voiture, vous ne remplissez pas le réservoir d'eau sucrée, mais prenez du bon carburant, pour pouvoir aller partout où vous voulez. Et c'est la même chose pour votre organisme. Le « carburant » que vous lui fournissez est votre alimentation.

Plus l'alimentation que vous fournissez à votre organisme est naturelle et de bonne qualité, plus votre corps vous emmènera loin, longtemps et en meilleure santé ; grâce à une santé globale.

Vous savez déjà que vous avez fait la moitié du chemin vers une santé durable, en vous décidant à acheter BodyFokus Symbiotique Vital Actif. Vous avez ainsi choisi la voie la plus simple et efficace pour une flore intestinale saine et optimale!

Afin de poursuivre dans cette voie, il est primordial que vous ne consommiez pas les aliments listés ci-dessus. Gardez à l'esprit que votre voiture roule en fonction du carburant que vous lui fournissez. Dans votre cas: ne consommez pas ces aliments, car ils vous nuisent à vous, à votre santé et à votre digestion.

Faites ce dernier pas primordial pour préserver votre santé et celle de votre intestin et éliminez chacun de ces 9 aliments que nous avons listés de votre liste de courses. Pour finir, nous souhaitons faire un résumé de tout cela. Lisez les affirmations ci-dessous. Si



# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale

vous y répondez toujours par « oui », alors vous êtes sur la bonne voie vers un intestin sain et votre bien-être:

- 1:** J'achète mon yaourt d'une marque de confiance en qualité « bio » et il est noté explicitement sur l'emballage qu'il contient des « cultures actives ».
- 2:** Le poisson que je mange est capturé à l'état sauvage.
- 3:** Je consomme uniquement des produits céréaliers non transformés.
- 4:** J'ai supprimé de mon alimentation TOUS les produits qui contiennent des acides gras trans, tels que les chips, la margarine et les aliments cuits dans l'huile de palme, tels que les frites ou les beignets de pommes de terre.
- 5:** Ma consommation de sucre est de moins de 30 grammes par jour.
- 6:** Ma consommation d'alcool est uniquement limitée au vin rouge ou à la bière au maximum 1 à 2 jours par semaine.
- 7:** Mon eau est filtrée. Elle est sans BPA, sodium ou chlore.
- 8:** Mes fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique, là où cela est nécessaire.
- 9:** J'ai supprimé de mon alimentation tous les plats préparés « allégés », « réduits en calories » et « sans graisses ».

Bien entendu, certaines de ces mesures sont plus faciles à mettre en pratique que d'autres. Pour le développement d'une flore intestinale saine, il s'agit d'assurer un équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Certains jours, vous êtes plus fortement exposé à de tels aliments qui nuisent à votre intestin (alcool, produits non organiques etc.) que d'autres.

La solution est simple: renforcez vos défenses et prenez une dose supplémentaire de BodyFokus SymBiotique Vital Actif, afin de parer à ces influences néfastes.

Pour le bien de votre santé intestinale et globale!

# 9

## aliments qui nuisent à votre santé intestinale



**Commander ici 1 boîte de  
BodyFokus Symbiotique Vital actif  
au meilleur prix**



**Commander ici 3 boîtes de  
BodyFokus Symbiotique Vital actif  
au meilleur prix**



**Commander ici 6 boîtes de  
BodyFokus Symbiotique Vital actif  
au meilleur prix**