

PESTICIDES : 5 FRUITS A EVITER

L'utilisation des pesticides tels qu'on les connaît a commencé dans les années 70. Actuellement cette pratique est devenue une règle d'or et de nombreux résidus de pesticides se trouvent dans nos aliments. Rappelons que selon de récentes études, ils peuvent être la cause de cancers et présenter des menaces pour la fertilité masculine et le développement du fœtus.



Chaque année, l'Autorité européenne de sécurité alimentaire (EFSA) analyse quelque 70000 aliments pour connaître leur teneur en résidus de pesticides.

Voici les résidus de pesticides différents trouvés, tel que résumé dans le livre de l'ingénieur agronome Claude Aubert, "Manger bio, c'est mieux!" :

- **338 dans les légumes**
- **319 dans les fruits**
- **93 dans les céréales**
- **34 dans les produits animaux**



Claude Aubert explique:

"L'essentiel des pesticides, et particulièrement des insecticides, sont utilisés à l'extérieur. Ils sont déposés sur les fruits et légumes via un pulvérisateur. C'est pourquoi les végétaux poussant à l'intérieur de la terre sont moins susceptibles d'être contaminés à priori.

Par contre comme 70% des pulvérisations sont perdues dans la nature, les toxiques tombées sur le sol s'accumulent dans les terres avec le temps, ce n'est pas idéal pour les tubercules." Malheureusement tous les végétaux ne poussent pas sous terre et certains font les frais de l'omniprésence des pesticides. C'est pourquoi Claude Aubert recommande de manger bio le plus possible, car les taux de pesticides sont divisés par 10 s'ils proviennent de l'agriculture bio.

"La peau des fruits est la zone où se concentrent le plus d'antioxydants et de vitamines. Mais on ne peut la consommer que si le fruit est bio, car dans le reste des cas, c'est aussi dans la peau que se concentrent les pesticides."

Votre corps est en train de stocker les toxines que vous avez mangé. Avec le temps qui passe, les toxines s'accumulent de plus en plus.

En fait, des études ont montré qu'une personne d'un pays industrialisé accumule plus de 6kg de toxines dans son corps chaque année !

FRUIT TOXIQUE N°1 :

La saison de printemps donne envie de profiter de quelques fraises fraîches et savoureuses. Le seul problème est que ces fruits ne sont pas seulement riches en vitamines et antioxydants. Selon un nouveau rapport publié de l'USDA, les fraises contiennent au moins 13 pesticides différents en leur sein.



En fait, 90% des fraises aux États-Unis viennent de la Californie et en Europe d'Espagne où les produits chimiques dangereux remplissent les champs. Des études ont lié le cancer, des dommages neurologiques, des troubles hormonaux, et même des défauts de naissance dus à l'exposition aux pesticides.

Par exemple, une analyse des résidus de pesticides faite par l'USDA a trouvé 54 résidus de pesticides différents dans les échantillons de fraises. Le test a démontré jusqu'à neuf pesticides connus ou cancérigènes probables, 24 suspectés comme perturbateurs hormonaux, 11 neurotoxines, 12 toxiques au développement ou la reproduction, et 19 toxines pour les abeilles.

Les fraises peuvent vous rendre malade à cause des toxines et de pesticides contenus en leur sein. Ces produits chimiques peuvent modifier votre thyroïde, qui est l'hormone que notre corps utilise pour brûler des calories. En d'autres termes, vous serez plus susceptibles de prendre du poids plus rapidement.

Solution anti toxique Fruit n ° 1 ...

Acheter des fraises BIO, pas d'alternative, ou des fraises locales dans votre épicerie ou marché fermier, mais renseignez-vous sur l'origine. ET achetez des fraises de saison, pas à Noël !

Alternativement vous pouvez aller ramasser des mures sauvages, il y a des ronciers même en ville sur des terrains vagues ou en bord de chemin. Si récoltées au bord d'une route, n'oubliez pas de les rincer rapidement avant de les consommer pour enlever les polluants des gaz d'échappement.

Ce fruit frais fait partie des aliments ayant le plus grand nombre de fibres et d'anti oxydants au monde !

FRUIT TOXIQUE N°2

Les raisins secs sont passés par un processus où l'eau est retirée pour que le fruit ait une durée de vie plus longue tout comme d'autres fruits secs. Au cours de ce processus, la plupart des vitamines saines quittent aussi le fruit.



En effet essayer de faire sécher des raisins et vous allez vous rendre compte que vous n'aurez pas des raisins secs du tout.....

Bien sûr, ces raisins ont beaucoup de fibres, mais ils ont aussi 3 fois plus de calories par rapport à une portion de raisins frais à cause des conservateurs, du sucre et du soufre rajoutés pour les préserver plus longtemps.

Le soufre leur donne une couleur plus vive pour le rendre plus attrayant pour le consommateur.

Le sucre, spécialement le fructose, n'est métabolisé que par votre foie et fait stocker 5 fois plus de graisses non désirée !

Solution anti toxique Fruit n ° 2 ...

Toujours acheter des "raisins biologiques» par opposition à des raisins secs. Ils comprennent plus d'antioxydants et moins de soufre pour stimuler votre système immunitaire qui combat mieux les maladies et les infections, et vous perdrez du poids plus facilement.



FRUIT TOXIQUE N°3 :

Les pêches et les poires sont l'un des aliments les plus sains que vous pouvez manger seulement dans leur état naturel, c'est-à-dire cru. La transformation des fruits en conserve (cuisson) élimine les antioxydants et vitamines qui aident nos corps à combattre les maladies et nous empêchent de tomber malade.



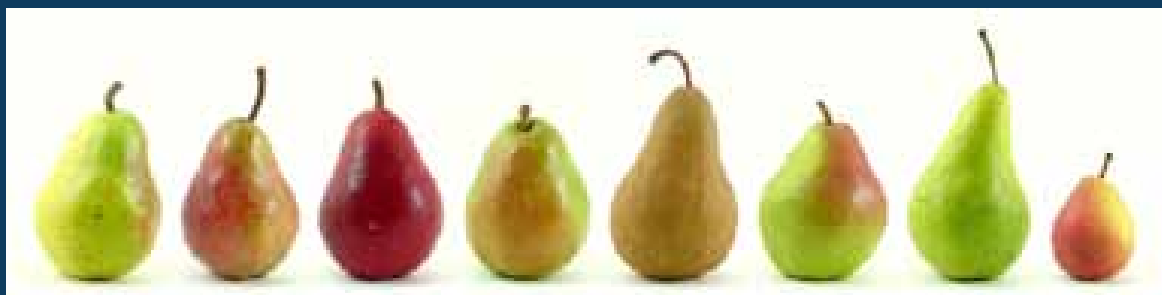
Lorsque la boîte est scellée, le récipient est chauffé à des températures extrêmes pour tuer tous les organismes à l'intérieur pour que la conserve ait une grande durée de vie, vous mangez alors des calories vides. Par contre le sirop est plein de sucre ce qui va vous faire prendre du poids et devenir plus malade.

De plus, l'intérieur de la boîte de conserve est tapissé de plastique, comme toutes les conserves d'ailleurs, rajoutant la toxicité du Bisphénol A.

Solution anti toxique Fruit n ° 3 ...

Ne mangez jamais de fruits en conserve industrielles, cela ne sert à rien, sauf de vous gaver de sucre ! Sauf des conserves maisons en bocaux en verre , cuits dans une lessiveuse sur le feu. ...ET sans sucre ajouté

Mieux vaut manger des fruits de saison BIO pour les pêches et les poires, les variétés de poire par exemple ne manque pas et sont délicieuses :



1 Williams; 2-Red Williams; 3-Red williams; 4-D'Anjou; 5-Bosc (bio); 6-Comice; 7-Concorde; 8-Seckel

FRUIT TOXIQUE N°4 :

Ce fruit spécifique est plein d'antioxydants riches. Le problème est qu'une majorité de nectarines cultivées ont été compromises et sont chargées de pesticides dangereux.

Tout comme les fraises et les pêches, les nectarines sont l'un des fruits les plus pollués.



Cela signifie que même après les avoir lavé, jusqu'à 67% des pesticides restent encore.

Au fil du temps, ces pesticides peuvent constituer des réserves toxiques à l'intérieur de notre corps qui nous rend plus susceptibles d'attraper des maladies plus tard dans la vie.

Solution anti toxique Fruit n ° 4 ...

Etant donné que la nectarine est sur la liste des fruits terribles, il est préférable de manger ce fruit que s'il est BIO afin d'éliminer tous les pesticides nocifs qui peuvent endommager votre corps dans le long terme.



FRUIT TOXIQUE N°5:

Ce fruit à la base mérite bien son slogan anglais « **An apple a day takes the doctor away** » : une pomme par jour éloigne le médecin. Pas pour la **PINK LADY** qui est une pomme OGM bourrée de pesticides.

Son slogan publicitaire français reflète la triste réalité : « **Tellement plus qu'une pomme !** »

La Pink Lady® est en effet le fruit d'un croisement, donc un OGM. D'après Wikipédia, nous pouvons y lire « **Obtenue par croisement des cultivars Golden Delicious et Lady Williams** », un cultivar étant une variété, obtenue par sélection (clonage), hybridation ou mutation spontanée. **Selon le « Environmental Working Group (EWG) », la pomme arrive sur la première marche du podium des fruits et légumes les plus chargés en pesticides. Selon les infos, elles seraient traitées entre 25 et 35 pulvérisations....**



Solution anti toxique Fruit n ° 5 ...

Etant donné que la pomme est sur la liste des fruits terribles, pas le choix, que de manger BIO ou de ramasser les pommes tombées par terre dans un jardin.

Une pomme parfaite, c'est louche. En tout cas évitez la peau, surtout de la Pink Lady, car même une fois lavé, 67% des pesticides restent ! Dommage, c'est où siège la plupart des vitamines et anti oxydants, comme dans tous les fruits....

CONCLUSION :

Les pesticides avec les aliments confinés dans le plastique, risquent à terme de mettre en péril la reproduction de notre espèce. La concentration du sperme subit une baisse continue. Le nombre des spermatozoïdes d'un homme de 35 ans est passé de 73,6 millions de spermatozoïdes par ml de sperme en 1989 à 49,9 M/ml en 16 ans, entre 1989 et 2005. Elle diminue de près de 2% par an, spécialement dans les régions agricoles et viticoles, celles qui utilisent le plus de pesticides ! En dessous de 15 M/ml, notre espèce ne sera plus fertile dans 25 ans à 50 ans selon les régions et les pays !

Vous ne pouvez pas vous permettre de mettre votre santé en danger avec la consommation à long terme de pesticides, spécialement si vous aimez et mangez beaucoup de fruits. D'un côté vous vous faites du bien, d'un autre vous vous faites du mal !

Alors manger BIO ne devient plus un choix mais une obligation