

Extrait du La boutique du guérisseur

<http://www.laboutiqueduguerisseur.com>

# **Les aliments sucrés**

---

**La boutique du guérisseur**

---

### Les aliments solides et liquides sucrés

GLUCIDES (Sucres Lents) : « Bio ou non » POMMES DE TERRE, PAINS COMPLETS OU SEMI-COMPLETS, RIZ COMPLET, PATES DE FARINE DE SEIGLE COMPLETE, CHATAIGNES&

GLUCIDES (Sucres rapides) : Les sucres industriels de betterave et de canne sont déconseillés, ils sont réservés aux sportifs. Le Miel, produit noble, doit être pris seul. Accompagné d'un autre aliment tel que le pain, il devient agressif et toxique car il ne supporte pas la présence d'un autre élément. En 1885, un français moyen consommait environ 2 kg de sucre par personne et par an. En 2003 un adolescent consommait la valeur de 80 sucres par jour, soit 170 kg par an. Qu'en est-il aujourd'hui ? Exemple : Une baguette de pain blanc de 250 g, équivaut à 41 sucres en morceaux.

Supprimer absolument : Mueslis (mélange de céréales), huile raffinée, graisse de palme, coco, coprah, limonade, lait uht, pizza, ravioli, sirop, soda, coca (toutes boissons gazeuses sucrées), sucreries de grandes surfaces, viennoiseries (croissants, pain au chocolat, aux raisins, etc&)

Consommer modérément : Bière artisanale, vin de bonne qualité (bio si possible à raison de 2 verres par jour). Les apéritif, digestif, café au lait, thé, maté, confiture du commerce, confiserie du commerce, charcuterie du commerce, bonbon, barre de céréales, margarine, chewing-gum, pain d'épices, pain blanc, biscotte, pâtisserie, semoule, pâtes, féculé, chips, crème fraîche, miel, sucrée, cacao et chocolat de commerce, sauce grasse, friture, châtaigne& sont à éviter.

LE GRIGNOTAGE ENTRE LES REPAS EST LE 1ER ÉLÉMENT PERTURBATEUR D'UNE BONNE SANTÉ

JC COLLARD

« Le Guérisseur de Châtillon »