



Visitez-nous sur notre site internet :
www.indayi.de



Informations bibliographiques de la bibliothèque internationale allemande :
La bibliothèque nationale allemande a enregistré cette parution dans
la bibliographie nationale allemande. Pour plus d'informations concernant cette bibliographie,
accédez au lien <http://dnb.d-nb.de>.

Édition Octobre 2021

De l'allemand : So macht uns Ernährung krank und Weißmehl blöd! (ISBN-13: 978-3-946551-13-3)

Copyright © indayi edition, Darmstadt

Tous droits réservés. L'œuvre ne peut être, même partiellement, reproduite qu'avec
l'approbation de notre maison d'édition.

© des images de la couverture : Cheeseburger © Renee Comet, via Wikimedia Commons,
Cocafanta © ANBI, via Wikimedia Commons, Mehlteiler © Mark Pellegrini, via Wikimedia
Commons, Fish and Chips © Riki1979 via Wikimedia Commons, Emmentalerstück © Dieter
Seeger via Wikimedia Commons, Zuckerwürfel © Poyraz 72 via Wikimedia Commons

Conception de la couverture et mise en page : Birgit Pretzsch

Une traduction de Julia Braun

Voici comment l'alimentation nous rend
malades et la farine blanche nous rend fous !

Quels aliments provoquent ou aggravent quelles maladies ?

Produits chimiques, additifs alimentaires dangereuses,
toxines cancérigènes dans les aliments -

Un guide d'alerte

de Dantse Dantse

D'inspiration africaine, scientifiquement fondées



DantseLOGIK™
Maîtrise ta relation

DantseLOGIK™
Maîtrise ta famille

DantseLOGIK™
Maîtrise ta santé

DantseLOGIK™
Maîtrise ton poids

DantseLOGIK™
Maîtrise ta carrière

DantseLOGIK™
Maîtrise ta communication

DantseLOGIK™
Maîtrise ta crise

DantseLOGIK™
Maîtrise ton stress

DantseLOGIK™
Maîtrise ta masculinité

DantseLOGIK™
Maîtrise ta féminité

Un coaching qui agit comme de la magie – telle est la devise de la



DantseLOGIK™ - une logique qui fait des merveilles.
DantseLOGIK™ - une logique qui fait bouger.
DantseLOGIK™ - une Logique qui te rend heureux.ses.
DantseLOGIK™ - la force qui te pousse à la réussite.
DantseLOGIK™ - guérit, fonctionne et est garantie.



À propos de l'auteur



Dantse Dantse, expert d'origine camerounaise en sciences de la nutrition, du comportement humain et du développement personnel, auteur de plusieurs best-sellers avec plus de 120 livres en allemand dont des livres pratiques, des guides, des ouvrages spécialisés sur la santé, la psychologie, l'éducation des enfants et des romans, éditeur, fondateur et coach à succès et très performant en sciences de la vie et de la santé, vit et travaille à Darmstadt en Allemagne.

Enfant, il a vécu ensemble avec 25 frères et sœurs dans une même concession. En effet, son père était marié officiellement à trois femmes et toutes vivaient ensemble dans une même propriété. Dans ce contexte les valeurs telles que : donner, partager, les sentiments, l'amour, la jalousie, la patience, la compréhension, et bien plus encore reçoivent un autre sens, différent de celui d'une famille dite « normale ». Ces expériences d'enfance, ses racines africaines, l'influence de la culture européenne sur lui et ses années d'expérience en tant que coach lui permettent de voir les choses différemment, d'agir différemment, d'être différent et cela a quelque chose de rafraîchissant.

En tant qu'auteur anti-conventionnel, il aime écrire et publier des livres qui reflètent ses expériences interculturelles, qui favorisent l'intégration, le rapprochement des cultures, la correction de l'image de l'Afrique, des livres qui parlent des valeurs et thèmes que la société n'aime pas aborder et qu'elle préfère cacher sous le tapis. Cependant, ces valeurs et thèmes comme l'aspiration de l'énergie en famille qui est une forme de vampirisme énergétique, l'homosexualité, la sexualité, le trafic d'organes humains, le racisme, les troubles mentaux, les abus sexuels en famille, etc. touchent des millions de personnes. C'est pourquoi il écrit et publie des livres qui visent à expliquer, changer et améliorer la vie, que ce soit ses guides, ses ouvrages

spécialisés, ses romans, ses livres pour enfants ou ses commentaires sur son blog politique.

Les livres de Dantse Dantse, qui sont tous d'inspiration africaine, transforment également des vies. Ils aident à penser et à repenser, à élargir les horizons, à rendre le monde meilleur et à honorer l'Afrique. Le charmant éditeur de la maison d'édition, indayi edition, <http://www.indayi.de>, les éditions pour les livres spéciaux, déclare : « Mon rêve est de publier davantage de livres d'auteurs africains ». L'Afrique est au cœur du travail de Dantse Dantse.

Grâce à son savoir innovant et inimitable d'inspiration africaine et à son enseignement de la vie, qu'il dénomme « DantseLogik », www.dantse-logik.com, qui a fait de lui un professeur de savoir et un coach de réussite prisé et recherché, il aide les gens à atteindre leurs objectifs, à réussir et à être heureux de manière durable et holistique et à combattre les maladies sans médicaments. Ce n'est pas pour rien que ses clients l'appellent le maître.

En outre, il est également le fondateur du portail en ligne KLICKLAC, une plateforme en ligne d'achat et de vente de livres pratiques numériques, <http://www.klicklac.de>. Ce marché en ligne permet aux auteur(e)s et aux consultant(e)s ainsi qu'aux personnes d'autres professions du monde entier de vendre leurs connaissances ou leurs livres chapitre par chapitre sous forme de texte, d'audio ou de vidéo. Les utilisateurs et utilisatrices en profitent également : ils ou elles peuvent acheter pour peu d'argent les pages dont ils ont vraiment besoin et ne doivent pas acheter le livre entier.

Sa devise est à la fois action et programme : « Seul ton succès est ma référence, pour cela je mets mon nom prestigieux et ma réputation en avant ».

Son style d'écriture particulier, influencé par sa langue maternelle africaine, qui est sa marque de fabrique, a été

préservé dans ce texte et soigneusement édité. Ses livres sont désormais traduits et publiés dans de nombreuses autres langues du monde entier, afin que davantage de personnes puissent bénéficier de la richesse de ses connaissances.

Dantse Dantse

Courriel : leser@dantse-dantse.com

Écrivain et éditeur : www.indayi.de

Professeur de connaissances : www.dantse-logik.com

Fondateur : www.klicklac.de

Voici comment l'alimentation nous rend
malades et la farine blanche nous rend fous !

Préface :

Mauvaise alimentation, corps malade : Comment le régime de nos jours nuit à notre corps

Depuis des années, je m'intéresse à la relation entre la maladie et l'alimentation. Inspiré par mes connaissances de l'Afrique, que j'ai apprises dans de nombreux enseignements, par mes propres expériences et expérimentations, par des études et des recherches scientifiques et par des expériences dans d'autres parties du monde, j'ai décidé d'écrire ce livre afin de montrer au plus grand nombre de personnes possible que de nombreuses maladies résultent directement de notre mauvaise alimentation.

Ce livre est presque un rapport d'expérience personnelle, car l'auteur doit donner le bon exemple. Au cours des 20 dernières années, je ne suis allé chez un médecin que 5 fois environ, et presque à chaque fois, c'était uniquement pour mon aïe. Je n'ai pas non plus pris un seul comprimé pendant cette période. Je suis à la fin de ma quarantaine et je me sens comme un homme fort de 25 ans.

J'y fais seulement des contrôles réguliers, simplement pour savoir comment je vais et dans quels domaines je dois m'améliorer. Lors de mon dernier contrôle, mon médecin a été étonné par mes résultats. Tout allait pour le mieux. Il a dit que j'avais la santé d'un homme au milieu de sa vingtaine : les fonctions musculaires et nerveuses étaient excellentes. Il a lui-même 10 ans de moins que moi, mais il en paraît 5 de plus. Jusqu'à présent, cela est seulement possible grâce à la nature et la nourriture est notre meilleur ami de la nature. De

nombreuses personnes que je conseille de manière holistique (car l'hygiène mentale joue également un rôle) ont vu leurs maladies chroniques disparaître.

Dans ce livre, tu recevras des conseils et des explications détaillées expliquant comment et pourquoi la nutrition endommage ton corps et te rend malade. Ce livre ne remplace pas les consultations médicales et les visites chez le médecin, mais il t'aidera à mieux comprendre ce qui se passe dans ton corps, à mieux prévenir les maladies et à soutenir efficacement les thérapies médicales. Il te redonne une belle sensation, renforce ta confiance en toi et favorise un meilleur contact avec toi-même. Parce que la nature est toi et tu es la nature. Ceux qui se connaissent et se comprennent bien vivent une vie plus saine, plus heureuse et plus paisible, comme le dit un proverbe africain.

Dans la médecine conventionnelle moderne et dans les milieux spécialisés, les maladies, leurs causes et leur traitement sont souvent expliqués et traités autrement que d'un point de vue holistique. Les spécialistes essaient de comprendre les maladies au niveau local. D'un point de vue holistique et naturel, c'est l'ensemble de l'organisme qui est considéré et rarement les symptômes individuels. Pendant que la médecine conventionnelle, par exemple, tente de renforcer la puissance faible avec des médicaments (qui ont d'autres effets secondaires) sans conseiller au patient de continuer à mal s'alimenter et à vivre de manière malsaine (alcool, produits laitiers, produits prêts à l'emploi, sodas, cigarettes, manque de sport, etc.), la méthode naturelle vise à ramener l'organisme entier à son équilibre sain. Dans le cas de cette personne qui souffre d'une faible puissance, il ne faut pas seulement examiner la puissance, mais aussi le mode de vie dans son ensemble. Peut-être que le fait d'arrêter le mauvais régime alimentaire serait déjà suffisant. L'homme ne peut pas être

séparé, ni de ses parties individuelles, ni de la société dans laquelle il vit, ni de la nature, car il en fait partie. Cela signifie qu'il ne peut pas être séparé de l'endroit où il vit, de ce qu'il pense, mange, boit et respire. C'est pourquoi de nombreuses méthodes naturelles sont parfois efficaces depuis longtemps, même si la médecine conventionnelle ne découvre que maintenant certains liens.

J'élargis ton savoir et t'enrichis de beaucoup de nouvelles informations et des connaissances exclusives sur des substances et des aliments, comme l'a rarement fait un auteur auparavant.

Ce livre est écrit dans un langage très simple et donc facile à comprendre pour tout le monde et tu trouveras ici une foule d'informations utiles et détaillées réunies en un seul endroit :

- Pourquoi les produits laitiers, le sucre et le blé sont les ennemis de notre santé
- Quelles boissons nuisent à notre organisme
- Vitamines et minéraux : quels effets ont des carences
- Additifs (conservateurs, colorants, etc.) dans les aliments, classés selon l'endroit où ils se trouvent et ce qu'ils provoquent
- Toxines et produits chimiques dans les aliments et des contremesures
- Radicaux libres
- Une liste des aliments qui favorisent des maladies
- Etc.

Ce livre est volontairement exempt de vocabulaire technique et de définitions compliquées que personne ne comprend vraiment de toute façon, afin que tu puisses agir tout de suite sans trop réfléchir et comprendre ce qui n'est pas bon pour toi. Ceci est un livre pour tout le monde pour aller chercher plus loin et comprendre à quel point ce que tu manges décide de ta santé.

La mélange de mes propres expériences avec la science et le savoir de l'Afrique rend ce livre en un trésor de savoir pour une vie saine.

Introduction :

Le lien entre la maladie et l'alimentation : C'est quoi, la maladie et pourquoi est-ce qu'on tombe malade ?

Avec le développement technique et industriel, de nombreuses nouvelles maladies sont apparues et certaines maladies anciennes sont devenues plus agressives et plus dangereuses. D'une part, de nombreuses maladies peuvent être guéries aujourd'hui, mais d'autre part, les gens ont « inventé » encore plus de maladies. Nous vivons aujourd'hui dans des conditions plus malsaines que les personnes qui nous ont précédées. Pourquoi tombons-nous malades ? La maladie est définie comme une perturbation des fonctions physiques et mentales. Les fonctions de la vie comprennent également le comportement et les émotions. Cela signifie que nous tombons malades lorsque quelque chose a déséquilibré notre corps. La maladie est donc une réaction, souvent une défense de l'organisme contre une « attaque » externe. La maladie se manifeste généralement par des symptômes externes. Ces symptômes sont très importants car ils nous indiquent que quelque chose ne va pas et qu'il faut faire quelque chose pour rétablir l'équilibre du corps. Ce sont des aides. De nombreuses maladies peuvent être psychologiques ou physiques et sont causées par le stress, les pensées négatives, la peur, une mauvaise mode de vie, les accidents, le manque d'exercice, les effets secondaires des médicaments, les virus et les bactéries, les toxines environnementales, les efforts physiques importants et une mauvaise alimentation. C'est la nutrition, ainsi que l'attitude mentale, qui joue peut-être le plus

grand rôle dans l'apparition, le développement et l'élimination des maladies.

Grâce à la nutrition, nous pouvons combattre de nombreuses maladies à l'avance, avant qu'elles ne se développent, ou les éliminer rapidement si nous tombons malades quand même. Cela signifie également qu'avec une mauvaise alimentation et de mauvais aliments, nous pouvons aussi favoriser une maladie.

1. Les causes les plus fréquentes des maladies se trouvent dans une mauvaise alimentation

De nombreuses études montrent que les habitants des pays industrialisés mangent mal. Ces études montrent que plus de la moitié des adultes en Allemagne, par exemple, sont en surpoids. 2/3 des hommes et 51% des femmes pèsent trop lourds.

Le régime alimentaire allemand est malsain, les graisses animales ont évincé les graisses végétales saines du marché. Les gens mangent trop sucré, trop acide, trop de plats préparés, trop d'additifs artificiels et trop de produits laitiers. Les plats préparés et les aliments transformés contiennent de grandes quantités de produits chimiques qui rendent impossible la combustion des graisses. Plus le pourcentage de graisse et de sucre est élevé, plus la quantité de calories est forte.

En outre, leurs habitudes de consommation de boissons sont souvent extrêmement malsaines : des boissons produites artificiellement, remplies de produits chimiques et de conservateurs (par exemple, les sodas), beaucoup d'alcool, parfois encore dans la combinaison fatale avec des édulcorants

artificiels (par exemple, les alcooliques). En même temps, les Allemands font très peu d'exercice. Les gens ne cuisinent presque jamais, et s'ils le font, c'est souvent de qualité très inférieure ! La conséquence est l'obésité.

Dans les prochains volumes de cette série, je te montrerai que toi aussi tu peux non seulement rester en bonne santé en mangeant les bons aliments, mais aussi atteindre et maintenir le poids désiré sans effort « cruel », sans renonciation et sans dépression. Grâce à ces conseils, tu adopteras une alimentation riche et variée et tu auras non seulement la garantie de perdre du poids, mais aussi de développer tes muscles, d'améliorer ta cellulite et ta peau d'orange et d'avoir une peau plus lisse et plus ferme. Tu constateras également que tu es plus actif, moins fatigué, que ta concentration s'améliore, que tu te sens plus jeune et que ta qualité de vie générale s'améliore. Tu remarqueras simplement que tu es plus heureux et plus en harmonie avec ton corps. Mais ce n'est pas tout ! Mes conseils et astuces stimuleront également ton désir et ta passion pour le sexe à long terme !

Dans ce volume, nous allons d'abord examiner quels aliments nous rendent malades.

Le grand danger de l'alimentation n'est pas seulement l'aliment lui-même, mais aussi les produits chimiques ajoutés (additifs, engrais, pesticides, etc.) et la façon dont les produits agricoles sont traités.

L'agriculture moderne, la sélection animale et l'élevage de masse, ainsi que l'industrie agroalimentaire sont à l'origine de beaucoup de maladies.

Les humains s'empoisonnent de plusieurs façons :

- Directement, par le biais des produits chimiques contenus dans les produits agricoles
- Par les produits chimiques et les substances utilisées pour transformer ces produits en divers aliments.