

Rends-nous visite sur notre site internet :
www.indayi.de



AVERTISSEMENT

La lecture des livres de Dantse Dantse peut ouvrir tes yeux, sensibiliser tes oreilles, aiguïser ta langue, toucher ton cœur, influencer ta vie, élargir tes horizons, dissiper tes soucis, te redonner la santé et la préserver, changer ton destin et te rendre heureux.

DantseLOGIK™
Maîtrise ta santé

Voici **ma promesse** : Tu seras **aidé** grâce à mes livres et à la méthode de connaissance DantseLOGIK.

JE M'EN PORTE GARANT AVEC MA RENOMMÉE ET MON PRESTIGE.



Rends-nous visite sur notre site internet :
www.indayi.de



Information bibliographique de la bibliothèque nationale allemande :
La bibliothèque nationale allemande répertorie cette publication dans la bibliographie nationale allemande ; vous pouvez consulter les données bibliographiques détaillées sur internet, sur le site <http://dnb.d-nb.de>.
Édition française de juin 2023

© 2023 indayi edition, Darmstadt
De l'allemand : Frau am Herd ist schuld an Männerproblemen: Wenn Frauen kochen, werden Männer kranker und sterben früher.

Tous droits réservés. Cette œuvre ne peut être reproduite – même partiellement – qu'avec l'autorisation de notre maison d'édition.

Sous la direction de Dinah Jacobi
Une illustration de Birgit Pretzsch

Dantse Dantse

La cuisine des femmes est responsable des problèmes des hommes
Quand les femmes font à manger, les hommes deviennent plus malades et meurent plus tôt.

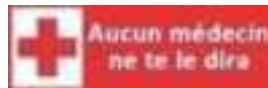
Le style alimentaire et culinaire féminin favorise les maladies masculines :

- . **Trouble de la puissance sexuelle et de l'érection**
- . **Éjaculation précoce**
- . **Rétrécissement progressif du pénis**
- . **Féminisation**
- . **Atrophie musculaire**
- . **Maladie de la prostate**
- . **Infarctus du myocarde**
- . **Goutte**

Les femmes d'aujourd'hui cuisinent pour la croissance des enfants et pour elles-mêmes, puisqu'elles n'ont plus besoin d'un homme fort pour les protéger.

D'inspiration africaine

De la série à succès



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. Cela a quelque chose de rafraîchissant, d'inspirant et d'enrichissant.

En tant qu'auteur anti-conventionnel, il aime écrire et publier des livres qui reflètent ses expériences interculturelles. Ses livres traitent de 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 améliorer un peu plus le monde et à honorer l'Afrique. Le charmant éditeur de la maison d'édition, indayi edition, <http://www.indayi.de>, l'édition 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 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, à être heureux de manière durable et holistique et à combattre les maladies sans médicaments.

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 excellente image 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 savoir : www.dantse-logik.com

Fondateur : www.klicklac.de



DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Maîtrise ta relation **Maîtrise ta famille**

DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Maîtrise ton poids **Maîtrise ta santé**

DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Maîtrise ta carrière **Maîtrise ta communication**

DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Maîtrise ta crise **Maîtrise ton stress**

DantseLOGIK™ **DantseLOGIK™**
Maîtrise ta masculinité **Maîtrise ta féminité**

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



DantseLOGIK™ - La logique qui fait des merveilles.

DantseLOGIK™ - La logique qui change les choses.

DantseLOGIK™ - La logique qui rend heureux.

DantseLOGIK™ - La force qui mène au succès.

DantseLOGIK™ - Guérit. Agit. Garantie.

www.dantse-logik.com
www.dantse-dantse.com

Avertissement et important caractéristique unique

Les livres de Dantse Dantse ne sont pas scientifiquement conventionnels, mais plutôt naturels.

La lecture de mes livres peut t'ouvrir les yeux, sensibiliser les oreilles, aiguïser ta langue, toucher ton cœur, élargir tes horizons et changer ton destin.

Mes livres touchent les cœurs, influencent la vie, guérissent, résolvent des problèmes, éliminent les soucis et les peurs et rendent heureux.

Attention

Chaque être humain est créé et voulu par Dieu tel qu'il vient au monde. Peu importe que le pénis soit petit ou grand, les fesses rondes ou pas, les seins gros ou petits, qu'on soit hétéro, homo, bi-sexuel ou transgenre ; ou quelle que soit la manière dont on a été créé.

Mais si des composants alimentaires ou des poisons présents dans la nourriture et l'environnement modifient nos caractéristiques sexuelles et notre comportement (surtout chez les hommes) de manière insoupçonnée et involontaire, alors nous devrions commencer à y regarder de plus près et de manière plus critique et mettre notre cerveau à contribution. C'est ce à quoi ce livre nous exhorte.

L'intention de ce livre est de mettre en évidence une tendance que de nombreuses études et observations révèlent au niveau mondial. Le fait que le monde se féminise de plus en plus par l'utilisation **de produits chimiques à effet hormonal** est un fait. Ce qui avait été uniquement observé chez les animaux est désormais également devenu réalité chez les humains. Certes, les études menées sur les animaux ne peuvent pas toujours être transposées fidèlement sur les humains, mais ce qui se passe chez les animaux peut être un indice pour les humains, sinon les essais de médicaments sur les animaux n'auraient aucun sens. Il serait très naïf de penser que les produits chimiques nuisent aux animaux et pas aux humains, bien que ces derniers soient encore plus fragiles et sensibles que les animaux.

Beaucoup de gens passeront peut-être leur temps à discuter des sources, des études, des données estimées, des détails non exhaustifs des résultats ; mais cela ne changera rien au fait que cette féminisation excessive se poursuivra inexorablement si nous ne changeons rien.

Comme tous les livres de Braun, ce livre est un outil d'information, de réflexion et de stimulation. Il s'agit pour lui de rendre les gens plus conscients afin qu'ils prennent soin d'eux-mêmes, changent leur alimentation et aient plus de plaisir et de joie de vivre. C'est ainsi qu'on profite plus ou mieux de sa liberté.

À propos de ce livre

Depuis plus de 50 ans, nous sommes des témoins passifs de la manière dont un style alimentaire pose de graves problèmes de santé chez les hommes et favorise leur féminisation.

Des milliers d'études scientifiques montrent ces phénomènes chez les hommes : de plus en plus d'hommes souffrent de ce que j'appelle des problèmes et des soucis masculins : ils souffrent de plus en plus de maladies de la prostate, de maladies cardiaques, d'attaques cérébrales, de troubles de la circulation sanguine, de diabète ou d'hypothyroïdie.

De plus en plus d'hommes souffrent d'impuissance et de troubles de l'érection dès l'adolescence (érection faible, éjaculation précoce, pénis mou, peu de rigidité), mais ont une qualité de sperme de moins en moins bonne et ont de moins en moins envie de faire l'amour.

De plus en plus d'hommes développent des silhouettes semblables à celles des femmes (hanches plus larges, membres supérieurs plus volumineux, cuisses, jambes, seins, mamelons plus épais, ventre de femme enceinte) ou une bedaine de type « raie », des rouleaux de graisse, etc. et ont des

pénis plus petits et plus minces. Beaucoup d'entre eux souffrent de malformations des organes sexuels masculins, leurs muscles disparaissent et ils adoptent même des comportements et des attitudes féminins - voire des sentiments.

Cette observation de la féminisation peut également être constatée chez les animaux : des tortues mâles avec des pénis atrophiés, des grenouilles mâles avec des organes sexuels féminins ; des poissons mâles qui ont certes des testicules, mais qui produisent des œufs comme les poissons femelles. Des ours polaires mâles avec les deux organes génitaux. Des alligators mâles avec des pénis rétrécis et très petits ; des mouettes mâles qui couvent des œufs ; des panthères et des escargots mâles qui développent des caractéristiques féminines ; des humains mâles avec des seins, sans testicules et des pénis de plus en plus petits et fins, qui évoluent plutôt vers une taille de clitoris.

Quiconque lit tranquillement ce texte et pense que tout ceci est exagéré se trompe lourdement. En fait, l'alimentation et les hormones qu'elle contient entraînent de nombreux changements négatifs chez les hommes.

En 2009, aux États-Unis et au Japon, plus de 250.000 bébés étaient de sexe féminin alors qu'ils avaient été conçus par des hommes, et cette tendance est à la hausse.

Une espèce s'éteint littéralement : la fin de l'homme Phallus et la « mort » de la masculinité par le biais de l'alimentation sont de plus en plus probables et de nombreuses études scientifiques le prouvent. Quelque chose a manifestement dérapé ; mais quoi ? Quelle en est la cause ?

La principale cause est la déstabilisation de l'équilibre hormonal masculin par des substances à effet hormonal féminin. Un excès d'hormones féminines dans le corps est en grande partie responsable de cette situation.

L'auteur Dantse Dantse a évalué et analysé de nombreuses études scientifiques ainsi que les connaissances acquises lors de son étude en Afrique et montre pour la première fois aux lecteurs, à l'aide de nombreuses données concrètes et détaillées, que tout cela n'est ni un délire ni une conspiration, mais bien une réalité et que cette féminisation de l'homme passe par notre alimentation.

Dans ce livre, le coach et auteur de nombreux livres de conseils explique comment notre alimentation, très orientée vers les besoins des femmes, et les produits chimiques hormonaux qui y sont liés, influencent négativement l'expression de la masculinité et les problèmes masculins.

Ce livre va changer bien de choses en toi !

Introduction : L'époque où les femmes cuisinaient pour les hommes est révolue. Aujourd'hui, les femmes cuisinent pour elles-mêmes et leurs enfants

Il fut un temps, il y a très longtemps, où la guerre régnait en maître partout, où les gens étaient encore sauvages et vivaient de rapine, de violence et de dur labeur physique. Des maladies pandémiques frappaient la société et tuaient un grand nombre de personnes. Il était important pour une famille que ses membres masculins soient en forme et en bonne santé, physiquement et psychologiquement. Ils devaient être forts pour protéger la famille, puissants pour remplacer rapidement les morts et prendre soin d'eux. Il était alors important pour la femme, en tant que stratégie de survie, de tout faire pour que les hommes soient en mesure d'accomplir leur mission, leurs tâches. Ils devaient rester en bonne santé, car un homme malade constituait *un danger de mort* pour la famille. La première étape pour y parvenir était de bien nourrir les hommes. Donner à leur corps ce dont il avait besoin pour rester musclé (un signe de force), en bonne santé, fort et viril. Les femmes d'aujourd'hui cuisinent pour la croissance des enfants et pour elles-mêmes, car elles n'ont plus besoin de l'homme fort. Or, la nourriture pour les hommes devrait être orientée vers la masculinité et fournir de la testostérone.

Aujourd'hui, la réalité est généralement différente (mais pas partout). Il n'y a plus de guerre, il n'y a plus ces maladies qui tuent tant d'enfants, la mortalité infantile a fortement diminué à travers le monde, les familles n'ont donc plus besoin d'avoir beaucoup d'enfants pour compenser les décès ou d'avoir beaucoup d'enfants pour soutenir les parents quand ils sont vieux.

Les femmes gagnent désormais leur propre argent et sont de moins en moins dépendantes des hommes pour se nourrir et nourrir leurs enfants. Elles ne vivent plus dans la peur, elles n'ont plus besoin de la protection de l'homme. L'homme n'est plus considéré comme un garant de sécurité, mais est de facto perçu comme un obstacle à leur liberté. Pour elles, l'homme n'a plus besoin d'être fort. Il n'a plus besoin d'être viril, la femme peut se satisfaire avec son godemiché et n'en a plus honte. Elle n'a pas non plus besoin d'un homme pour avoir un enfant. Elle peut se servir dans une banque de sperme et tomber enceinte.

L'homme n'a plus d'importance pour elle. Elle n'a donc plus besoin de cuisiner pour lui, car un homme fort est désormais bien plus une menace pour son pouvoir sur la famille qu'une protection. Elle cuisine désormais pour elle et pour ses enfants, et cette façon de cuisiner émascule l'homme et l'affaiblit. C'est instinctivement une action subconsciente : La castration de l'homme et elle s'accompagne d'amour à travers le ventre avec l'alimentation. Une liquidation silencieuse mais conséquente de l'homme.

Partie 1 :

LE CORPS DE L'HOMME ET SES MALADIES

1. Les corps des hommes et des femmes sont différents et pourquoi cela est important

Je suis conscient que nous vivons à une époque où il y a une forte volonté de nier l'existence des différences visibles entre les hommes et les femmes. On a essayé de proclamer la mort du système binaire et les activistes du genre tentent, sans preuve, de rejeter les différences très superficielles entre les femmes et les hommes comme des artefacts du conditionnement social et peut-être avec un peu d'oestrogène ou de testostérone par-ci par-là. Même le fait que les femmes et les hommes ont des niveaux d'hormones différents (les hormones sont impliquées dans de nombreux processus importants dans le corps) est qualifié de sans importance. La manipulation est utilisée pour façonner les esprits. On met en avant des cas de femmes qui se sont transformées en hommes. Je me souviens de cet « homme » qui était soi-disant enceinte. Les journaux du monde entier ont fait leurs gros titres avec cette histoire. Presque aucun journal ne titrait : « Une femme qui s'est transformée en homme est maintenant enceinte ». Je ne lisais que des titres du genre : « Le premier homme à être enceinte », « Un homme est enceinte », etc. C'est un mensonge, mais sciemment utilisé pour atteindre un objectif précis. C'était une tentative de destruction du système binaire dans l'esprit des gens. J'aurais aussi aimé lire qu'une femme devenue homme a mis sa petite amie enceinte. Il semble que la biologie se soit imposée. Cette attitude comporte des risques et des conséquences graves tant pour les hommes que pour les femmes, y compris en ce qui concerne leur alimentation et, par conséquent, leur santé. Tout individu doté d'un cerveau normalement constitué y voit plutôt un activisme idéologique qu'une vérité biologique naturelle, car si leurs théories étaient correctes, elles devraient également s'appliquer aux animaux. Cela signifierait qu'il n'y aurait pas d'animaux femelles et d'animaux mâles. En fait, il y a tellement de preuves du contraire. Dans mon école du savoir au Cameroun, j'ai appris que chaque organe, chaque muscle, chaque cellule du corps humain est influencée par le fait que nous soyons hommes ou femmes. Cette grande vérité biologique ne peut être contredite par quiconque possède réellement le savoir.

On peut nous retirer les étiquettes « homme » ou « femme », on peut aussi décider par la loi que ces distinctions n'existent pas, mais on ne pourra pas effacer les différences physiques, même par des interventions artificielles. Car un être humain est un ensemble d'unités partielles. Tout est lié et ne fonctionne parfaitement que dans son ensemble. L'homme (si ce terme dérange certains illuminés de l'époque, j'appellerai la personne A) ou la personne A a un pénis, des testicules qui pendent à l'extérieur, développe plus de muscles, a une voix plus grave, a plus de barbe et de poils sur la poitrine, peut produire du sperme. Et la femme (ou personne B) a des seins, un vagin, un clitoris, un utérus, une voix plus douce, engendre des bébés, a ses menstruations, etc. Ces différences ne sont pas seulement des caractéristiques, non, elles sont le résultat de processus complexes dans le corps ou qui les causent. Un corps qui se prépare mois après mois à avoir un enfant est psychologiquement et physiquement configuré et programmé différemment (je peux aussi continuer à parler de la façon dont le corps des femmes subit des changements extrêmes pendant la grossesse). Il s'agit de changements mentaux et physiques, de changements dans la chimie du corps et de changements hormonaux. Le corps de l'homme ne peut pas et ne pourra jamais faire face à de tels changements en tant que corps destiné à éjecter du sperme, et ce n'est pas seulement dû à la testostérone ou aux œstrogènes. C'est parce que les cellules de notre corps lisent notre ADN différemment selon que nous soyons une femme ou un homme. Même les bactéries présentes dans nos intestins, notre vagin ou notre prostate sont influencées par le fait qu'elles sont masculines ou féminines. Ceux qui connaissent le rôle important que jouent ces bactéries, même pour le cerveau, rejeteront rapidement une partie de l'illusion du genre selon laquelle il n'y a pas de différences entre les sexes. Par exemple, l'urine des hommes est beaucoup plus concentrée que celle des femmes. De nombreux liquides présents dans notre corps présentent des différences.

On reconnaît ces différences à travers certaines maladies qui affectent principalement ou davantage les femmes (ou les hommes) que les hommes (ou les femmes). Il est très important de reconnaître que les corps des hommes et des femmes sont différents afin de rechercher des thérapies adaptées en cas de maladie.

Cela commence ainsi par l'adoption d'un bon comportement nutritionnel.

2. Les seules et véritables races sur cette terre sont les femmes et les hommes – comme l'eau et l'huile

Les femmes et les hommes sont différents et c'est très bien ainsi.

En réalité, ces deux types d'êtres humains n'ont rien en commun. Ils sont plus différents que les distinctions entre les Blancs et les Noirs. Que les différences soient biologiques, c'est-à-dire naturelles, ou qu'elles aient été acquises, c'est-à-dire socialisées, ces différences sont réelles et factuelles.

Mon professeur de savoir m'a expliqué que Dieu, pour mieux contrôler les hommes, a créé un type d'homme et en même temps son opposé. Il a suivi les lois de la nature selon lesquelles le moins et le plus, le négatif et le positif produisent de l'énergie. Le fait que l'homme quitte ses parents et forme une unité avec une femme correspond à une loi qui est contraire à la nature. Le plus et le moins ne peuvent pas former une unité, mais ensemble ils peuvent produire de l'électricité.

Que ce soit physiquement ou biologiquement, dans le mode de fonctionnement, ces deux entités diffèrent. La sexualité considérée, la manière dont les hommes et les femmes atteignent l'orgasme, la manière dont ils apprécient le sexe, ce qui est important ou non pour eux au lit, est différente pour la plupart de ces deux groupes. La manière dont ils pensent et s'expriment, dont ils aiment et veulent être aimés, ce qu'ils trouvent beau, divergent. Ils réagissent même différemment face au racisme. Ce qui leur procure du plaisir, et surtout la manière dont ils l'expérimentent, est souvent différent. Ils peuvent arriver aux mêmes résultats et solutions concernant un problème, mais les chemins pour y parvenir sont souvent différents.

Ils ont toujours vécu ensemble, mais se font constamment la guerre. Parfois, c'est très évident, la plupart du temps, c'est subtil. C'est toujours une question de pouvoir. Ces guerres entre hommes et femmes ont déjà tué des millions de personnes et en tuent chaque jour beaucoup d'autres partout dans le monde. Dans de nombreuses relations homme-femme, dans la plupart d'entre elles, il y a toujours une personne qui domine et une autre qui est dominée ; les hommes dominent davantage par la force, les femmes dominent souvent tactiquement, de sorte que cela ressemble à de l'amour, comme la mère aimante de l'homme.

Les femmes n'ont pas vraiment besoin des hommes et beaucoup d'entre elles sont heureuses quand l'homme n'est plus là. Beaucoup de femmes se réjouissent silencieusement de la mort prématurée de leur mari. On a constaté que de nombreuses femmes ne revivent vraiment qu'après la mort de leur mari. Les hommes sont souvent comme une compensation reproductive pour la femme, avec tout ce que cela implique. De nombreux couples, et je pense que c'est la majorité, vivent ensemble, mais ne ressentent plus rien l'un pour l'autre. Ils restent ensemble par peur de subir des pertes matérielles ou de perdre des enfants.

En Afrique, c'est encore plus flagrant. L'homme est vraiment inutile, sauf pour ce qu'il est censé faire : fournir de l'argent. Maintenant que les femmes gagnent de plus en plus leur propre argent, beaucoup de femmes se contentent de dire : « Supporte-le jusqu'à ce qu'il te fasse tes enfants et ensuite il n'y aura plus que toi et tes enfants. Le Seigneur peut dépérir... ». J'ai rarement vu une société où l'homme est si inutile dans la famille qu'en Afrique. Il est respecté, certes, mais pas davantage. Il ne sait pas du tout ce qui se passe au sein de la famille, ni ce que la femme fait avec les enfants. Il est littéralement mis de côté, qu'il paie ou non.

Pour moi, les femmes et les hommes sont les seules véritables races parmi les êtres humains. Même si les femmes et les hommes sont très différents, ils peuvent néanmoins former de bonnes communautés et accomplir d'excellentes choses si celles-ci ne sont pas basées sur l'amour, mais sur des intérêts. Si la base de la relation entre l'homme et la femme n'est que l'amour, alors on peut déjà prévoir la phase de haine, ce qui signifie la séparation.

Ce n'est que dans des projets où chaque personne voit ses propres intérêts préservés, des intérêts qui sont acceptés et respectés ou soutenus par l'autre partie, que ces deux races peuvent former une unité.

Le mieux et le plus naturel serait que chacun vive dans sa propre maison et qu'ils se voient de temps en temps pour se faire plaisir et prendre ensuite leurs distances. En vivant ainsi, ils seraient alors mieux assortis et plus heureux. La mort prématurée de l'homme ne sera alors plus célébrée, car l'homme est devenu un compagnon et non un mari ou un amant, mais un véritable ami. On n'oublie jamais un bon ami.

3. Le fait d'être différent physiquement et mentalement nécessite également une alimentation et un style de vie différents

Les corps des femmes et des hommes ne sont pas biologiquement identiques et nécessitent donc des traitements adaptés. Le mode de vie uniforme avait autrefois apporté des bénéfices à l'homme, mais il se retourne désormais contre lui et se met au service de la femme. La femme se venge.

Étant donné que les corps des hommes et des femmes sont vraiment différents, nous devrions les traiter en conséquence :

Les femmes ont généralement besoin de moins de calories que les hommes, mais en contrepartie et en raison des changements hormonaux liés à l'accouchement et aux menstruations, elles ont des besoins plus élevés en graisses, vitamines et minéraux. Un apport suffisant en vitamines C, B, A, calcium, fer et acide folique est essentiel pour répondre aux besoins nutritionnels des femmes.

C'est pourquoi l'alimentation d'une femme est basée sur des légumes saisonniers frais, des fruits, des légumineuses, de la volaille et du poisson ainsi que des produits à base de céréales complètes. L'alimentation des femmes et des hommes tient compte de la logique de la reproduction. C'est

pourquoi la femme pense instinctivement à l'enfant ou aux éventuels futurs bébés lorsqu'elle cuisine. Pour concevoir un enfant et avoir un bébé en bonne santé, le corps féminin doit également disposer d'une quantité suffisante d'acide folique, qui aide le bébé à se développer correctement. L'acide folique se trouve principalement dans les légumes dits « à feuilles » ainsi que dans la viande et le foie.

Il est important de choisir une formule adaptée à l'âge et au sexe lorsque les hommes et les femmes prennent des préparations multivitaminées.

3.1 Le calcium

Chez les femmes

Le calcium est important pour les femmes, en particulier pour réduire le risque d'ostéoporose. Il est prouvé qu'une alimentation riche en calcium et en vitamines réduit le risque de fractures. En outre, le calcium joue également un rôle dans la régulation de la pression artérielle. Quelle quantité est recommandée pour les femmes ? Pour les femmes de moins de 50 ans, la quantité recommandée est de 1.000 milligrammes. Cette recommandation passe à 1.200 mg pour les femmes de plus de 50 ans.

Les femmes ont des os beaucoup plus fragiles que les hommes. Les femmes souffrent quatre fois plus souvent d'ostéoporose que les hommes. C'est pourquoi elles ont besoin de plus de calcium que les hommes. C'est également pourquoi les femmes bénéficient davantage de la consommation de lait que les hommes.

Chez les hommes

Cependant, les hommes sont également susceptibles de souffrir d'ostéoporose et ont besoin de calcium. Mais l'excès de calcium chez les hommes entraîne des maladies et une fragilité des os. Des études ont montré que les hommes consommant beaucoup de calcium provenant d'aliments et de compléments alimentaires présentaient un risque accru de maladies de la prostate et pouvaient même développer un cancer de la prostate. Quelle quantité est recommandée pour les hommes ? Pour tous les groupes d'âge, la quantité recommandée est de 800 mg. Votre source de calcium doit provenir de préférence de sources non laitières, car les produits laitiers contiennent beaucoup de protéines et les protéines des aliments d'origine animale peuvent dissoudre le calcium des os. De bonnes sources végétales de calcium comprennent les herbes, les glucides puissants comme l'igname, la patate douce, le teff, le manioc, le chou vert, la bette à carde, le brocoli, les haricots, les pois chiches, les amandes et les graines de courge, etc.

3.2 Le fer

Chez les femmes

Pour une raison évidente, les femmes ont besoin de plus de fer que les hommes. Cela est dû à leurs cycles menstruels. Les femmes souffrent également plus souvent de carences en fer lors de « jours » de règles abondantes. Pour les femmes de moins de 50 ans, la quantité recommandée est de 18 milligrammes par jour. Chez les femmes post-ménopausées, cette quantité diminue à huit milligrammes. Les femmes enceintes ont besoin de 30 par jour, tandis que celles qui allaitent ont besoin de 20 milligrammes par jour. Les femmes perdent environ 12 milligrammes de fer par mois en raison des menstruations, ce qui explique le besoin plus élevé chez les femmes. Cette différence est l'une des raisons pour lesquelles il est important de choisir une formule adaptée à l'âge lorsque les femmes prennent des préparations multivitaminées. Les signes d'une anémie ferriprive incluent la fatigue, le manque de concentration et des difficultés respiratoires.

Chez les hommes

Les hommes aussi ont besoin de fer, mais pas trop. De nombreuses études menées ont montré que les hommes ayant un taux élevé de fer dans leur corps présentent des risques accrus de maladies chroniques, d'infarctus du myocarde, de diabète, de troubles de l'érection et de maladies cardiaques. Même si d'autres études ne peuvent pas reproduire les mêmes résultats, il est difficile d'ignorer cette association possible. Quelle quantité pour les hommes ? La quantité recommandée est de 8 mg pour les hommes de tout âge.

3.3 Les acides gras oméga-3

Chez les femmes

Il est prouvé que les acides gras oméga-3, un type d'acides gras polyinsaturés, aident à réduire les triglycérides et à augmenter le bon cholestérol HDL. Ils peuvent également agir comme anticoagulant pour empêcher la coagulation du sang. Les acides gras oméga-3 sont présents dans les noix et les graines ainsi que dans les huiles végétales comestibles. On les trouve dans presque tous les poissons, mais ils sont particulièrement élevés dans les poissons gras comme le maquereau, le saumon, les sardines et le hareng.

Chez les hommes

Les acides gras oméga-3 sont également bénéfiques pour les hommes, mais seulement l'espèce marine issue de l'huile de poisson. Les oméga-3 d'origine végétale, également connus sous le nom d'acide alpha-linolénique (ALA), pourraient ne pas être bons pour les hommes. Bien que cela soit encore controversé, une consommation élevée d'ALA a été associée à un risque plus élevé de cancer de la prostate.

Quelle quantité pour les hommes ? En attendant d'en savoir plus, les hommes devraient éviter de prendre des suppléments d'ALA concentrés, comme les pilules d'huile de lin.

3.4 Les protéines

Chez les femmes

L'excès de protéines accélère la perte de calcium. Les femmes devraient donc consommer moins de protéines, en particulier celles qui présentent un risque élevé d'ostéoporose. Les protéines fournissent de l'énergie. Les protéines sont importantes pour la croissance et la réparation.

Chez les hommes

Les hommes ont besoin de plus de protéines parce qu'ils pèsent plus et ont plus de muscles.

3.5 Les fibres ou les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires ne préviennent pas seulement la constipation, les hémorroïdes et la diverticulose, elles peuvent également contribuer à réduire le risque de certaines maladies chroniques telles que le cancer du côlon et du sein. En outre, les fibres peuvent contribuer à réduire le mauvais cholestérol LDL et le cholestérol total, ce qui diminue le risque de maladies cardiaques. En outre, les fibres peuvent contribuer à réduire la glycémie, ce qui permet de mieux traiter le diabète.

Chez les femmes

Les femmes ont besoin de moins de fibres alimentaires que les hommes. Quelle quantité pour les femmes ? Les femmes de moins de 50 ans ont besoin de 25 grammes de fibres et les femmes de plus de 50 ans ont besoin de 21 grammes de fibres alimentaires. Cela correspond à au moins deux tasses de légumes et une tasse et demie de fruits.

Chez les hommes

Les hommes ont besoin de plus de fibres alimentaires que les femmes. Les hommes ont généralement besoin de plus de calories, ils ont donc besoin de plus de fibres alimentaires. Quelle

quantité pour les hommes ? Les hommes de moins de 50 ans ont besoin de 38 grammes de fibres alimentaires et les hommes de plus de 50 ans ont besoin de 30 grammes de fibres alimentaires.

3.6 Les glucides

Chez les femmes

Les femmes ont besoin de moins de glucides que les hommes.

Hommes : les hommes ont besoin de plus de glucides puissants et de beaucoup moins de glucides raffinés.

3.7 Le sucre

La plupart des hommes consomment trop de sucre chaque jour, et cela a des conséquences.

Une consommation élevée de sucre peut entraîner des malaises chez les hommes. Si manger du chocolat rend les femmes heureuses, cela peut entraîner des problèmes psychologiques chez les hommes. Les sucreries favorisent l'anxiété et la dépression chez les hommes, en plus de maladies connues telles que l'obésité et le diabète, qui touchent également les femmes. Les hommes devraient éviter ou réduire fortement les aliments sucrés.

Les femmes ont tendance à stocker plus de graisse que les hommes. Les femmes sont capables de stocker de la graisse plus efficacement que les hommes. En moyenne, grâce aux œstrogènes, les femmes ont six à onze pour cent de graisse corporelle de plus que les hommes. Les œstrogènes réduisent la capacité d'une femme à brûler la graisse après un repas, ce qui entraîne un stockage plus important de graisse. Un homme qui adopte maintenant un régime alimentaire très féminin augmente son taux d'œstrogènes, ce qui entraîne également une diminution de la combustion de graisse et une augmentation du stockage.

Les hommes sont généralement plus grands et plus lourds que les femmes (sauf les femmes en surpoids) et ont des besoins caloriques plus élevés. Les hommes brûlent également environ 500 à 800 calories de plus par jour que les femmes, de sorte que leur apport calorique quotidien est généralement plus élevé que celui d'une femme.

En revanche, les hommes n'ont pas besoin d'autant de fer que les femmes. Trop de fer n'est pas sain pour eux. Des études ont montré que les hommes ayant des taux de fer élevés présentaient un risque plus élevé d'infarctus du myocarde.

Les hommes ont donc besoin de plus de glucides et de protéines que les femmes. De même, la graisse corporelle des hommes est généralement répartie de manière viscérale, ce qui augmente le risque de maladies associées, mais qui est plus facile à réduire.

Les femmes ont tendance à avoir un pourcentage de graisse corporelle plus élevé que les hommes. Les hommes accumulent de la graisse au niveau du ventre, tandis que les femmes la stockent davantage au niveau des cuisses et des fesses. Adopter un régime alimentation féminin fait que l'homme accumule désormais de la graisse là où normalement seules les femmes ont des zones à problèmes.

Les hommes assimilent mal les graisses et ont besoin et brûlent plus de calories que les femmes. Il est donc important d'avoir des aliments et un style d'alimentation et de cuisine qui conviennent aux hommes et à leurs besoins. Mais malheureusement, lorsque les femmes cuisinent, elles ne pensent pas aux hommes et à leurs besoins, même si elles cuisinent pour lui afin qu'il ait quelque chose à manger.

Les femmes et les hommes ont des organes vitaux différents, qui diffèrent par leur taille et leur efficacité.

Les femmes ont un foie, un estomac, une thyroïde et des reins plus gros que les hommes. Les hommes ont des cœurs et des poumons plus gros que les femmes. Les femmes ont une pression artérielle plus basse et un rythme cardiaque plus rapide que les hommes.

Les os et les structures squelettiques des femmes et des hommes sont différents. Les femmes ont des hanches plus larges, des os faciaux plus larges, un menton plus petit, un buste plus long et des jambes plus courtes que les hommes. Cela n'a rien à voir avec la socialisation, mais avec la biologie naturelle ; des termes que l'esprit du temps actuel déteste tant.

Notre cerveau est peut-être le même, mais notre corps ne l'est pas. Pour avoir un corps bien entraîné, une forte puissance sexuelle et une prostate sans douleur, c'est-à-dire ce que les hommes veulent et ce dont ils ont besoin, ils ont besoin de produits, d'aliments et d'une cuisine faits pour eux. Mais la cuisine des femmes est instinctivement dirigée et formulée en fonction de leurs propres objectifs nutritionnels et de ceux des enfants, qui doivent grandir en bonne santé. Les enfants ont besoin de ce que les femmes mangent pour bien grandir et être en bonne santé. Mais les hommes adultes ont besoin d'une autre alimentation.

La cuisine des femmes provoque la mort précoce de l'homme.

4. Le sexe figure parmi les facteurs qui influencent considérablement notre santé et la santé est liée à l'alimentation

Les mécanismes métaboliques liés au sexe entraînent inévitablement une différence dans le style alimentaire entre les hommes et les femmes.

Même si nous aimons penser ou souhaiter ou vouloir fabriquer ou même accepter que les hommes et les femmes sont égaux, malgré des différences physiologiques évidentes qui se reflètent normalement et inévitablement dans de nombreux autres domaines, ils sont indéniablement très différents à certains moments de leur vie. Par exemple, les femmes ont leurs règles chaque mois, ce qui entraîne une perte accrue de fer et d'autres transformations auxquelles les hommes ne sont pas confrontés. Lorsque les femmes atteignent la ménopause, leur corps subit de grands changements physiques et psychologiques que les hommes ne connaissent pas dans une telle mesure. Pendant la grossesse et l'allaitement, les femmes subissent de profonds changements dans leur corps. Durant toutes ces phases, les femmes ont besoin de beaucoup plus de nutriments spécifiques ou d'une plus grande quantité de ceux-ci pour maintenir un équilibre. Comment peut-on néanmoins réussir à nous dire que ces besoins sont dus à la psychologie et à la socialisation ? La socialisation et la psychologie ont-elles engendré les menstruations, la grossesse, la ménopause ? Il est évident que ces transformations ont une influence sur les besoins des femmes, du moins à ces moments-là, et que ces besoins sont aussi rationnellement différents de ceux des hommes, dont le corps et la psyché ne sont pas confrontés à ces « attaques » graves ou à ces défis.

Il y a quelques années, j'ai assisté à une réunion avec quelques médecins qui m'ont invité pour que je leur explique comment j'avais réussi à faire en sorte que leurs patients masculins se sentent mieux plus rapidement, sans médicaments, sans herbes et uniquement avec ma logique du savoir. Au cours de la discussion, je leur ai dit que la santé des hommes devait être envisagée différemment de celle des femmes, car les hommes et les femmes ne sont pas égaux. J'ai été d'autant plus étonnée de constater qu'ils n'avaient jamais pris cela en considération dans leur thérapie. Parfois, cela me met en colère de voir à quel point la santé est traitée avec légèreté alors qu'il serait possible de faire mieux et plus simplement. J'ai dit aux médecins concernés que le fait que la différence entre les femmes et les hommes ne joue pratiquement aucun rôle dans la médecine, que ce soit dans la formation, la recherche ou la thérapie, est pour moi plus qu'un scandale. Je ne suis pas médecin, mais je connaissais déjà cette différence alors que je n'avais pas encore 15 ans. Aujourd'hui, je suis d'autant plus heureuse de constater qu'il devient de plus en plus évident que les hommes et les femmes doivent être traités différemment, et que cela est bien plus lié aux différences biologiques qu'à la simple socialisation.

De nombreuses maladies se manifestent différemment chez les femmes que chez les hommes, évoluent et se développent différemment. Les mêmes maladies peuvent affecter différemment les hommes et les femmes et cela n'est pas seulement lié à la socialisation, mais aussi aux différences

biologiques. Ne pas tenir compte de ces différences est dangereux. Cela a conduit à développer un mode d'alimentation qui protège davantage les femmes et leurs enfants, mais qui nuit à l'homme. Comme je le dis toujours, la médecine conventionnelle a toujours quelques années de retard par rapport à la médecine naturelle en termes de connaissances.

Très tôt, il y a environ 40 ans (état en 2022), nous avons appris lors de nos études naturalistes au Cameroun que les femmes et les hommes tombent malades différemment. Les femmes et les hommes sont souvent sujets à des maladies spécifiques ou à des maladies qui se manifestent différemment. Nos professeurs de savoir ont cité les maladies vaginales, les cystites, les cancers, les migraines, les maux de tête, les dépressions, les troubles musculo-squelettiques, les infections urinaires, qui touchent davantage les femmes. Le diabète est également fréquent chez les femmes. Les facteurs de risque de développer un diabète de type 2 doivent être évalués spécifiquement en fonction du genre. Chez les femmes, le diabète gestationnel multiplie par sept le risque de développer un diabète de type 2. Les femmes ont un risque plus élevé que les hommes de subir un accident vasculaire cérébral. Les ruptures des ligaments croisés sont plus fréquentes chez les femmes. Les hommes sont plus sujets aux maladies cardiaques, aux maladies de la prostate, au cancer de la peau et aux maladies gastriques.

Ces connaissances ont conduit les praticiens de la médecine naturelle, autrefois en Afrique et encore aujourd'hui, à diagnostiquer et à traiter différemment les hommes et les femmes.

Le diagnostic et le traitement devraient prendre en compte le genre.

Comme il existe aussi des différences entre les hommes et les femmes dans l'évolution des maladies, le diagnostic et surtout le traitement devraient absolument être différents pour la santé des hommes. Aujourd'hui, les hommes sont traités de la même manière que les femmes. Mais la médecine s'est développée au fil du temps de manière très « féminine » et le diagnostic et le traitement ne sont pas conçus de manière sensible au genre. C'est une grave erreur que la médecine moderne doit corriger.

Le fait que l'apparition, l'évolution et le développement des maladies soient souvent différents devrait également entraîner des différences dans les comportements en matière de santé. Étant donné que la médecine s'est principalement concentrée sur les problèmes de santé des femmes et de leurs enfants, les femmes sont en général plus sensibles à leur santé que les hommes. Elles prennent des précautions, font de la prévention, et ce même dans des domaines où elles se rattrapent en revanche rapidement, comme le sport et l'activité physique. Pendant ce temps, les hommes adoptent des habitudes alimentaires moins saines, sont moins actifs et prennent du poids, ce qui était autrefois principalement associé aux femmes.

Puisque les hormones, le physique, la stature, le métabolisme et le psychisme influencent le développement et l'évolution des maladies de manière différente chez les femmes et les hommes, il est également nécessaire d'adapter les thérapies en conséquence. Cela signifie que les médicaments, qui agissent différemment dans ce contexte, doivent eux aussi être différents, disaient mes professeurs de savoir. Étant donné que la mauvaise alimentation est la principale cause des maladies, le meilleur remède est aussi une alimentation saine. Comme les hommes et les femmes sont différents, il est évident que l'alimentation des hommes doit différer de celle des femmes. Cependant, l'industrie alimentaire est très féminine et les femmes cuisinent donc en conséquence de manière féminine. Quelque chose qui leur convient mieux, à elles et à leurs enfants, qu'aux hommes. Le fait de laisser les femmes cuisiner met en danger la santé des hommes et est l'une des causes des nombreux problèmes masculins.

La cuisine des femmes est responsables des problèmes des hommes.