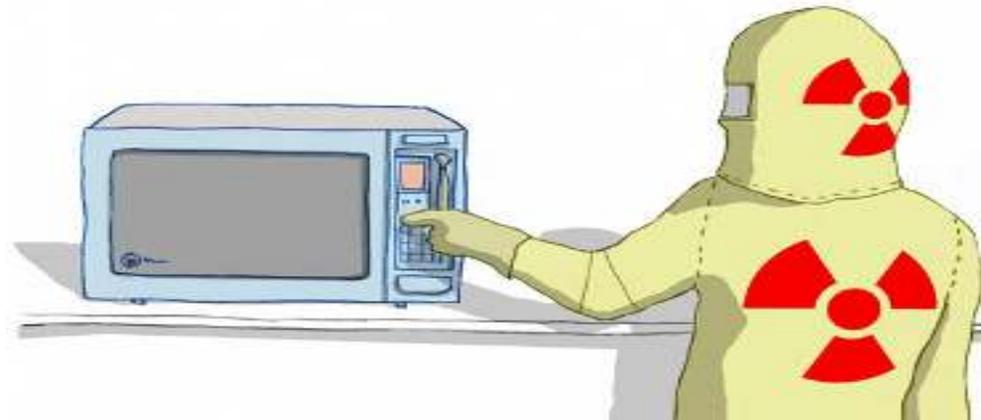


image: <https://www.onsaitcequonveutquonsache.com/wp-content/uploads/2015/12/micro-ondes-1-1.jpg>



« Des consommateurs meurent aujourd’hui en partie parce qu’ils continuent de manger des aliments morts tués par les fours à micro-ondes. Ils prennent un morceau parfaitement sain, chargé de vitamines et d’éléments nutritionnels, puis les irradient dans le micro-onde et détruisent presque tout son côté nutritif.

Les humains sont les seuls animaux de la planète à détruire la valeur nutritionnelle de leur nourriture avant de la manger. Tous les autres animaux consomment la nourriture à son état naturel, non transformé, mais les humains courent en fait des risques pour rendre les aliments moins riches au plan nutritionnel avant leur consommation. Pas étonnant qu’ils soient les mammifères affligés de la plus mauvaise santé de la planète...

En Russie, les fours à micro-ondes ont été interdits en 1976, à cause de leurs conséquences négatives sur la santé comme l’ont montré diverses études sur son utilisation. L’interdiction a été levée après la Perestroïka au début des années 90.

L'invention des fours à micro-ondes et son adoption en masse par la population coïncide avec le début de l'obésité dans les nations développées du monde. Le micro-onde a permis non seulement de manger davantage d'aliments favorisant l'obésité, il a aussi détruit une majorité de composants nutritionnels de ces aliments, laissant les consommateurs dans un état croissant de suralimentation avec malnutrition. **En d'autres mots, les gens mangent trop de calories mais pas suffisamment de nutriments.** Le résultat en est, bien sûr, ce à quoi nous assistons aujourd'hui : diabète galopant, cancer, maladies cardiaques, dépression, insuffisance rénale, troubles du foie et autres.

Ces maladies sont toutes causées par la combinaison d'une malnutrition et l'exposition à des produits chimiques toxiques (plus d'autres facteurs comme les traumatismes émotionnels, le manque d'exercice, etc.). Les micro-ondes créent virtuellement une malnutrition automatique et s'exposer aux toxiques chimiques est facile à faire en mangeant simplement des aliments transformés (qui sont universellement fabriqués avec une addition de poisons présents en tant que conservateurs, colorants, rehausseurs de goût etc).

image: <http://www.sante-nutrition.org/wp-content/uploads/2014/10/246494810.jpg>



Cuire au micro-onde est, techniquement, une forme d'irradiation de la nourriture. Je trouve intéressant que les gens qui disent ne jamais manger d'aliments « irradiés » n'ont aucune hésitation à « micro-onger » leurs aliments. C'est la même chose (juste une longueur d'onde différente). En fait, les micro-ondes se nommaient à l'origine « cuisinière radar ». Ça semble bizarre aujourd'hui, n'est-ce pas ? Mais quand les premiers micro-ondes ont été introduits dans les années 70, on en faisait une fière promotion en tant que cuisinières radar. (Photo : 9ème jour après arrosage avec eau passée au micro-onde (à gauche) et eau normale)

Vous exposez votre nourriture à un radar à haute fréquence et elle chauffe. On regardait ça comme une sorte de miracle de l'ère spatiale dans les années 70. Peut-être qu'un jour un inventeur créera un appareil à chauffer les aliments qui n'en modifie pas radicalement la valeur nutritionnelle, mais je ne me fais pas d'illusions là-dessus. Le meilleur moyen maintenant de chauffer les aliments est probablement d'utiliser un simple mini-four et de chauffer aussi bas que possible.

En passant, le micro-onde fonctionne comme annoncé. Il chauffe votre nourriture. Mais le mécanisme qui produit la chaleur cause des dommages internes aux structures moléculaires délicates des vitamines et phytonutriments. Les minéraux sont largement non affectés, cependant, vous obtenez donc le même magnésium, calcium et zinc dans les aliments cuits au micro-onde que ceux cuits autrement, mais toutes les vitamines B importantes, les anthocyanines, les flavonoïdes et autres éléments nutritionnels sont facilement détruits par les fours à micro-ondes.

Le micro-onde est l'appareil du mort vivant. Les gens qui utilisent le micro-onde de manière régulière sont sur la pente de maladies dégénératives et d'une permanente bataille contre l'obésité. Plus vous utilisez le micro-onde, plus votre état nutritionnel empire et plus vous risquez d'être diagnostiqué de diverses maladies et mis sous médicaments qui, bien sûr, créeront d'autres problèmes de santé qui mènent à une dégringolade de la santé.

Faites-vous une faveur : **jetez votre micro-onde.** Il est plus facile d'éviter de s'en servir s'il n'y en a pas un dans votre environnement. Il fera de la place sur votre comptoir, économisera de l'électricité et améliorera fortement vos habitudes alimentaires. Le mieux est de vous efforcer de manger plus de cru. C'est ainsi que vous obtiendrez la meilleure nutrition.

image: http://www.sante-nutrition.org/wp-content/uploads/2014/10/87495307_o.jpg



Voici quelques-unes des découvertes récentes sur les aliments cuits au micro-onde :

1. Les aliments cuits au micro-onde perdent entre 60 et 90 % de leur énergie vitale et ce type de cuisson accélère la désintégration structurelle des aliments.

2. La cuisson au micro-onde crée des agents cancérigènes dans le lait et les céréales.

3. Cuire au micro-onde modifie les éléments de base des aliments, entraînant des désordres digestifs.

4. Cuire au micro-onde change la chimie des aliments, ce qui peut conduire à des dysfonctionnements du système lymphatique et une dégénérescence de la capacité du corps à se protéger contre le cancer.

5. La nourriture cuite au micro-onde entraîne un pourcentage plus élevé de cellules cancéreuses dans le courant sanguin.

6. Cuire au micro-onde altère la décomposition des substances élémentaires si on expose des légumes crus, cuisinés ou congelés pour très peu de temps et il y a une formation de radicaux libres. (ce qui détruit l'argument de la seule utilisation du four pour décongeler)

7. Des aliments au micro-onde ont causé des tumeurs cancéreuses à l'estomac et aux intestins, une dégénération des tissus cellulaires

périphériques, et un affaiblissement graduel des systèmes digestif et excrétoire chez un fort pourcentage de gens.

8. Des aliments cuits au micro-onde ont abaissé la capacité du corps à utiliser les vitamines du groupe B, la vitamine C, la vitamine E, les minéraux essentiels et les lipotropiques (qui corrigent ou empêche une accumulation de graisse dans le foie)

9. L'environnement dans le champ d'un micro-onde engendre aussi un tas de problèmes de santé.

10. Des mets préparés et chauffés au micro-onde ont créé :

- Du d-Nitrosodiethanolamine (un agent cancérigène bien connu)
- Une déstabilisation des composants biomoléculaires des protéines actives
- La création d'un effet reliant à la radioactivité de l'atmosphère
- La création d'agents cancérigènes dans les composants protéinés du lait et des grains de céréales.

11. Les émissions de micro-onde ont aussi entraîné une altération du comportement catabolique du glucoside et du galactoside – éléments à l'intérieur de fruits congelés puis décongelés de cette manière.

12. Les micro-ondes ont modifié le comportement catabolique de l'alcaloïde de plantes quand des légumes crus, cuits ou congelés ont été exposés même très peu de temps.

13. Des radicaux libres cancérigènes se forment dans certaines formations minérales de plantes, surtout dans les légumes-racine crus.

14. En raison des altérations chimiques des substances alimentaires, des dysfonctionnements surviennent dans le système lymphatique, entraînant

l'aptitude à une dégénération des systèmes immunitaires de se protéger contre des tumeurs cancéreuses.

15. Le catabolisme instable des aliments cuits au micro-onde altère leurs substances élémentaires, amenant des désordres du système digestif.

16. Ceux qui ingèrent des aliments cuits au micro-onde ont montré une incidence statistiquement plus élevée de cancers intestinaux, plus une dégénération générale des tissus cellulaires de périphérie avec une baisse graduelle de la fonction digestive et excrétoire.

17. L'exposition aux micro-ondes a entraîné une diminution significative de la valeur nutritionnelle de tous les aliments étudiés et une accélération marquée de la désintégration structurelle de tous les aliments.

Mike Adams de NaturalNews dit, à propos des micro-ondes :

« L'augmentation des carences nutritionnelles étendues dans le monde occidental correspond parfaitement à l'introduction du four à micro-onde. Ce n'est pas une coïncidence. Les fours à micro-onde chauffent les aliments par un processus de friction des molécules, mais cette même friction moléculaire détruit rapidement les délicates molécules des vitamines et phytonutriments qu'on trouve naturellement dans les aliments.

Une étude a montré que passer des légumes au micro-ondes détruit jusqu'à 97 % du contenu nutritionnel (vitamines et autres nutriments à base de plantes qui préviennent la maladie, booste la fonction immunitaire et améliorent la santé). En d'autres mots, manger desvous fournit une médecine anti-cancer naturelle extrêmement efficace pour stopper la croissance de tumeurs cancéreuses.

Mais passer les brocolis au micro-onde détruit les nutriments anti-cancer, donnant un aliment « mort » et appauvri au plan nutritionnel. Il existe même des preuves suggérant que le passage au micro-onde détruit l'harmonie des molécules d'eau, créant un modèle énergétique de chaos dans l'eau qu'on trouve dans tous les aliments. En fait, le terme commun d'irradier vos aliments est approprié : utiliser un micro-onde est un peu comme verser une bombe nucléaire sur votre nourriture, puis consommer les retombées.

Donc, si vous allez utiliser un four à micro-ondes, il est suggéré de le placer hors de la cuisine à un endroit pratique. Il est conseillé de ne pas stationner devant un micro-onde pendant de longues périodes. Il existe de nombreuses recherches qui ont été effectuées sur les fours à micro-ondes et leurs effets sur le corps humain. Les dernières études n'ont pas encore été publiées, mais si ce qui se trouve ci-dessus n'est pas une indication des effets négatifs sur la nourriture, je ne peux qu'imaginer les effets sur le corps humain. »

Si vous voulez favoriser une meilleure vie à votre famille et à vous, jetez votre micro-onde ! Un peu plus de temps passé à préparer un repas = une vie plus longue en meilleure santé ! »

Sources:

Apparently Apparel

Mercola

Wake Up World

GreenMedInfo

BBB via NP

Références:

- Davis D R. (February 1, 2009) « Declining fruit and vegetable nutrient composition: What is the evidence? » American Society of Horticultural Science

- [Rust S and Kissinger M. \(November 15, 2008\) « BPA leaches from 'safe' products » Journal Sentinel Online](#)
- [« Microwave oven radiation, » Food and Drug Administration](#)
- [Havas M. « DECT phone affects the heart! »](#)
- [Vallejo F, Tomas-Barberan F A, and Garcia-Viguera C. « Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking »](#)
- [Kidmose U and Kaack K. Acta Agriculturae Scandinavica B 1999;49\(2\):110-117](#)
- [Song K and Milner J A. « The influence of heating on the anticancer properties of garlic, » Journal of Nutrition 2001;131\(3S\):1054S-57S](#)
- [Watanabe F, Takenaka S, Abe K, Tamura Y, and Nakano Y. J. Agric. Food Chem. Feb 26 1998;46\(4\):1433-1436](#)
- [George D F, Bilek M M, and McKenzie D R. « Non-thermal effects in the microwave induced unfolding of proteins observed by chaperone binding, »](#)
- [10 Quan R \(et al\) « Effects of microwave radiation on anti-infective factors in human milk, » Pediatrics 89\(4 part I\):667-669](#)
- [Lee L. « Health effects of microwave radiation-microwave ovens, » Lancet December 9, 1989 \(Article\)](#)
- [Thomas W. « Cooked » Alive.com](#)
- [Microwave oven and microwave cooking overview, » Powerwatch](#)
- [« History of microwave ovens » Green Health Watch](#)
- [Microwave ovens: A danger to your health? » \(January 26, 2010\) Nutritional and Physical Regeneration](#)
- [Villablanca E \(December 19, 2007\) « Ionizing and non-ionizing radiation: Their difference and possible health consequences](#)
- [« Health effects of microwave radiation \(Western view\) »](#)
- [Sage C. « Reported biological effects from radiofrequency non-ionizing radiation » Wave-Guide.org](#)
- [Penn State University. « DNA and the microwave effect » posted from MailBag \(April 8, 2002\)](#)
- [Kakita Y, Kashige N, Murata K, Kuroiwa A, Funatsu M and Watanabe K. « Inactivation of Lactobacillus bacteriophage PL-1 by microwave irradiation »](#)
- [Adams C. \(May 6, 2005\) « Does microwaving kill nutrients in food? Is microwaving safe? » The Straight Dope](#)

- The Proven Dangers of Microwaves
- Effects Of Microwaves On Foods And Consumers
- Neural cell death by microwave radiation
- Low Level Microwave Radiation Induces DNA Damage
- Influence electromagnetic fields on reproduction
- Cytogenetic damage and oxidative stress by microwave radiation
- Bioeffects of microwave
- Low-power microwave radiation, especially at levels below the current exposure limits, is cataractogenic
- Microwave-induced DNA damage
- Single strand DNA breaks in rat brain cells exposed to microwave radiation
- Microwaves are able to induce chromosomal damage in short-time exposures to medium power density fields
- Differential damage in bacterial cells by microwave radiation
- Microwave radiation causes changes in the synthesis as well as in the structure of DNA molecules
- DNA structural changes caused by microwave radiation
- Thermal denaturation of DNA exposed to 2450 MHz CW microwave radiation

En savoir plus sur <https://www.onsaitcequonveutquonsache.com/pourquoi-la-russie-a-interdit-lusage-des-fours-a-micro-ondes/#yF8dwTDXAYI6DsfJ.99>