

# Manger cinq fruits et légumes minimum par jour.

La réponse



Cinq fruits et des légumes tu oublies, tu n'es plus un mouton.

Ce qui cause des maladies sont le sucre, même de fruits qui est le même que celui des usines./

La malbouffe N°1 est le p'tit déj des bleus, ou chacun dès le matin mange ce qui lui fait plaisir et surtout ce qu'il aime. Donc sucre, chocolat, boissons sucrées ou aux fruits. Miel, lait, beurre et pain blanc ou viennoiseries au chocolat ou autres sucres, confitures de tous styles, (raisin sec, etc.), ou beurre. Les alcools sont aussi du sucre, ou la charcuterie dès le matin, porc, la bière ou vin dès le matin pour certains. La seule boisson qu'un humain à besoin pour être en parfaite santé est de l'eau pour améliorer le trajet des aliments, et autres fonctions vitaux. L'eau se boit à température ambiante dans tous les cas, on ne boit pas de boissons fraîches ou glacées.

Nous ne sommes pas des moutons en terrasses de cafés ou devant le glacier de la plage ou celui qui distribue les amuse gueules sucrées et les canettes des usines aux fruits.

Nous ne sommes pas obligés de consommer les barres de céréales des usines ou les céréales en boîtes des commerces, et encore moins les gâteaux et les tablettes de chocolats et bonbons des commerces.

Pourquoi ne plus manger ces produits ? Vous vous éviterez des maladies et des maladies chroniques. Des maladies que même le meilleur des médecins ne peut rien faire pour vous aider à guérir. J'ai connu cela pendant 45 ans. Puis diabète que les médecins ne peuvent pas guérir aujourd'hui Le 23 09 2023. Il y a cinq ans aujourd'hui un médecin sympa m'a donné la solution alors que j'étais mourant dans son cabinet médical. Depuis, je suis un autre homme. J'ai 70 ans, je me porte bien mieux que lorsque j'avais 35 ans. C'est sans aucune comparaison. Il m'a simplement expliqué comme je le fais pour vous, qu'il ne fallait pas manger de sucre, les fruits sont le même sucre, que le sucre des usines. J'ai simplement fais ce qu'il venait de me dire et depuis toutes maladies d'une année sur l'autre ont disparues. Cela fait un an que je n'ai plus aucun problème de santé. Il reste le diabète que personne ne guérit. Il me reste une pilule à avaler chaque matin. C'est la dose minimale, la moins forte que l'on connaisse, la marque Metformine 500 mg.

En espérant qu'un jour mon organisme reprendra le dessus sur la maladie. Voir un comprimé dans l'avenir chaque deux ou trois jours, voire une fois la semaine. C'est mon médecin qui dirige cette opération grâce à ses prises de sangs régulières, elle qui surveille ma tension chaque six mois. Avec un autre médecin, j'ai arrêté brutalement les médicaments, et cela n'a tenu que six mois. Avant que je me sente obligé d'en reprendre.

Ne te laisse plus berner par les publicitaires divers et rusés, les vitamines sont dans les crudités, les carottes, les concombres, les poivrons rouges (vitamines C + que orange et kiwi ensemble). Les tomates, les salades vertes, ou les salades composées de riz et autres légumineuses et crudités et autres légumes. Tu n'es pas un mouton à suivre les autres sans réfléchir pourquoi. La cuisson tue les vitamines à chaque fois sur le même feu. Un ou deux œufs jour pour les vitamines ou œuf au plat pour visualiser la cuisson et la fraîcheur du produit. Une boîte de sardine ou poisson frais par semaine et 100 gr de viande hachée par semaine qui n'est pas une obligation non plus. La nourriture des humains n'est pas compliquée pas trop de graisse, comme pour le sucre on évite carrément, il vous faut de l'huile oméga 3, 6, 9.







l'essentiel de votre alimentation est là. Vous ne ferez plus aucune maladie comme moi dans 3 ans et dès la première année vous irez déjà mieux. Si vous n'avez pas encore de maladie c'est encore mieux. Vous n'en aurez jamais.

Ce message est écrit par, [laurentsergecressant@outlook.fr](mailto:laurentsergecressant@outlook.fr)