



## Mettre de la Douceur dans son Cœur...

Je suis toujours très étonné par le nombre de personnes qui ne peuvent se passer du goût du sucré notamment dans le thé ou dans le café... Personnellement, cela fait plus de dix ans que je regarde le sucre vraiment de travers depuis le jour où j'ai cessé de mettre un morceau de sucre dans chacun de mes trois cafés quotidiens.

Personnellement, j'ai perdu 14 kilos en 7 mois. Alors que cela ne représentait qu'une économie d'un peu plus de 600 morceaux, environ 3,5 kilos de sucre... J'ai donc "perdu" quatre fois plus... Beau rapport.

En en discutant avec une nutritionniste très compétente, celle-ci m'a expliqué que le sucre était un produit dont nous n'avions absolument pas besoin, du moins dans cette forme de conditionnement très concentré. De plus, si nous nous servions une tranche de canne à sucre, ce que nous mangerions alors n'aurait rien à voir avec les sucres conditionnés que l'on nous vend.

Dans l'ensemble le sucre roux est le plus riche et le plus dangereux car cent pour cent Glucose. Le sucre blanc est souvent un mélange moitié / moitié de Fructose et de Glucose, il est donc moins riche et bien meilleur pour notre santé malgré les nombreuses affirmations de certains y compris dans le corps médical.

Parmi les arnaques, le sucre blond peut être un mélange de sucre blanc et de sucre roux mais il peut aussi être uniquement du sucre blanc teinté pour ressembler au sucre. Avec un bel emballage, on vous le vendra deux fois plus cher. Pire, certaines productions de sucre sont faibles en goût. Pour pallier ce défaut, des fabricants sans scrupules se permettent d'y ajouter de l'Aspartam, produit hautement toxique et très dangereux pour notre santé.

Le sucre est certainement le plus gros poison alimentaire de notre ère moderne. De plus, il nous cache beaucoup trop de mauvaises choses, l'exploitation des populations locales, la destruction de la nature et donc d'espèces animales pour en augmenter la production, la volonté de gains toujours plus importants de la part des industriels qui poussent à la surconsommation au point de nous gaver de sucre ou d'édulcorants simplement pour gagner plus d'argent.

Que vous deveniez obèse ne les gêne nullement, dans cet état, vous consommerez de plus en plus de sucre, leurs fortunes progresseront bien plus vite que votre profil. Et de plus, vous aurez d'importants frais médicaux qui leur rapporteront encore de l'argent mais par une autre voie.

**Le goût du sucré, c'est le goût de la misère humaine...**

**On a pris des esclaves pour produire le sucre  
et ce sucre nous rend nous-mêmes esclaves...**

Il est bien connu que les personnes âgées perdent le goût en même temps que leurs joies de vivre. Le goût du sucré leur reste simplement parce que c'est le seul goût qui leur apporte de la douceur face à une vie qui devient de plus en plus difficile.

Et c'est généralement après 50 ans que ce report de douceur sur le sucre commence à faire ses ravages. Le résultat pour beaucoup de personnes ne se fait pas attendre, prise de poids que l'on minimise.

J'ai entendu un médecin dire à ma belle-mère qu'à son âge, il était normal qu'elle prenne un kilo par an... Faux, rien ne justifie la prise de poids. Si nous faisons moins d'activités sportives, nous devons manger moins pour équilibrer une dépense calorique qui s'est réduite.

Quand ce surpoids devient trop important, certains médecins conseillent d'utiliser des édulcorants chimiques dont la dangerosité est de mieux en mieux connue et dénoncée.

**Je ne connais AUCUNE personne qui ait maigri en prenant de l'Aspartam.**

D'ailleurs, si vous voulez connaître le degré de compétence de votre médecin, parlez de sucre avec lui, c'est édifiant. Votre médecin veut-il vous soigner ou veut-il vous rendre malade ?

**Alors cette dépendance au sucré, qu'est-ce qui la provoque ?**

Une fois, je suis tombé sur une phrase qui m'a laissée pensif et qui m'a permis d'ouvrir une porte importante dans ma compréhension de la Vie...

**Si vous mettez trop de douceur dans votre corps  
C'est que vous n'en mettez pas assez dans votre Cœur...**

La première fois, cette phrase m'a heurté mais peu à peu elle m'a permis de découvrir pleins de petits mystères sur les parallèles entre nos goûts et notre manière d'être. On peut manger salé, acidulé, pimenté, sucré, fade... Il y a toujours une raison de préférer tel ou tel goût ou d'en fuir certains. C'est toujours en rapport étroit avec notre état d'âme.

**Le corps nous envoie toujours pleins de petits messages.**

**S'il vous demande un peu plus de douceur,  
ne confondez pas avec une pâtisserie,  
notre corps sait très bien qu'elle sera mauvaise pour lui.**

**Donnez-lui de la vraie douceur, souriez à la Vie,  
souriez au sucre de la Vie, l'Amour...**

**De plus, un café au goût sucré a surtout le goût du sucre...  
Et vous pourriez tout aussi bien le prendre sans café...**

**Mais si vous ne preniez que le café...  
Et que vous donniez la douceur à votre entourage...**

**Ardhanarî**