

LE SOJA : UN PIÈGE A VÉGÉTARIENS (par Claude TRAKS)

J'ai longtemps hésité à parler su soja. J'ai peur qu'en lisant ce qui va suivre, vous allez arrêter de croire tout ce que je raconte.

La première fois que j'ai entendu parler du soja de manière négative, c'était en 2000, dans le n° 9 du magazine NEXUS. Je ne voulais pas y croire. J'étais un grand mangeur de soja sous toutes ses formes. Ces derniers mois (2004) je me faisais souvent « engueuler » par certaines de mes petites voix lorsque je mangeais notamment du tofu. J'ai fini par aller faire des recherches sur Internet. Ce que j'ai découvert est encore plus difficile à croire que ce qui était écrit dans Nexus.

Autant vous dire que j'ai banni le soja cru ainsi que le tofu et autre lait de soja de mon alimentation. J'ai très vite senti la différence. Je suis bien sûr passé par une phase de détoxication.

Vous pourrez trouver toutes les références scientifiques sur ce que je dis dans les sites Web en fin d'article. Spirituellement parlant, les êtres qui se nourrissent de **soja non fermenté** ont tendance à être désancrés de la réalité, à diminuer leur faculté d'apprentissage donc leur évolution ! Suite à tout ce que j'ai appris sur le soja non-fermenté, j'en suis arrivé à une conclusion que certains jugeront extrémiste.

Le soja et les aliments comme le tofu ont été introduits dans l'alimentation par le gouvernement mondial pour tout simplement détruire les travailleurs de la fraternité de Lumière. Comme ces derniers cherchent naturellement des remplaçants à la nourriture carnée, ils tombent naturellement dans le piège du soja.

Je sais que c'est gros. Seulement, autant être honnête avec vous, j'ai maintenant acquis la certitude de ce que je vous dis. Comprenez bien que ce passage sur le soja aurait pu prendre des centaines de pages. Si vous comprenez l'Anglais, vous pourrez aussi avoir accès à toutes ces informations. En français elles sont encore très rares. Alors, respirez un bon coup et si mangez du soja, tenez-vous prêts à encaisser solide.

LE SOJA NON FERMENTÉ SERAIT VRAIMENT NOCIF

Derrière sa giga promotion à travers toute la planète, on retrouve les grands groupes de la pétro-chimie et de la médecine. Ils ouvrent des centaines de sites Web dans toutes les langues pour en faire sa promotion. La « Food and Drug Administration » (sorte de ministère de l'alimentation et des médicaments aux USA) n'a jamais accepté de donner la mention GRAS (Generally Recognize As Safe) (en français généralement reconnu comme sans danger) au soja.

Le très sérieux magazine médical britannique « The Lancet » a fait état en 1997 d'une étude qui démontre que le seul fait de boire 2 verres de lait de soja par jour était suffisant pour perturber les cycles menstruels des femmes. De plus, cette même étude prouverait que chez les enfants testés avec ces 2 même verres de lait de soja, la concentration des « isoflavones » serait de 13000 à 22000 fois plus important que la concentration normale d'oestrogènes.

Les isoflavones peuvent empêcher l'ovulation, favoriser l'apparition de cellules cancéreuses et l'hypothyroïdisme dont les premiers symptômes peuvent être la léthargie, la constipation, la prise de poids et la fatigue.

L'INDISPENSABLE FERMENTATION

Le fait que les Chinois mangent plein de soja depuis des millénaires est un mythe. Ils n'en mangent qu'en petite quantité depuis la dynastie Chou (1134 / 234 VJC) lorsqu'ils ont justement découvert une manière de le faire fermenter. Cette fermentation neutralise les toxines qui se trouvent dans les graines. Par ailleurs, les Chinois et les Japonais utilisent surtout le soja comme condiment et non pas comme remplaçant des protéines animales.

En plus de ne pas être fermentés, les aliments modernes à base de soja dénaturent les protéines et augmentent le taux de carcinogènes. Selon le Dr Claude HUGHES, le soja s'est doté de certains moyens pour lutter contre ses prédateurs naturels. Le soja est ainsi un contraceptif oral puissant et contient de nombreuses toxines. De cette manière, les prédateurs qui en mangent diminuent en nombre et en taille.

LAIT DE SOJA DANGEREUX POUR LES ENFANTS

Selon le Dr Mary G. ENIG (Présidente de l'association des nutritionnistes du Maryland) « un bébé nourri avec du lait maternisé à base de soja reçoit l'équivalent en phyto-oestrogènes de ce que l'on recevrait si on ingurgitait 5 pilules contraceptives par jour. Cela entraîne une puberté précoce chez les filles et une maturation sexuelle retardée chez les garçons ».

Certains moines Bouddhistes mangent du tofu pour faire baisser leur libido. Les autorisés Suisses de la santé recommandent un usage très limité du soja pour les bébés. En Angleterre et en Australie, les agences publiques pour la santé demandent aux parents d'avoir l'avis d'un médecin avant de donner

du soja à leurs enfants. Enfin, le ministère de la santé de la Nouvelle-Zélande avertit que :

« Les produits au soja ne devraient être utilisés que sous la supervision d'un professionnel de la santé (...). Les cliniciens qui traitent les enfants avec des produits à base de soja pour des raisons médicales devraient être conscients du potentiel d'interaction entre les produits pour enfants à base de soja et le fonctionnement de la thyroïde. »

SOJA ET MATERNITÉ

J'ose à peine dire les résultats de toutes les études qui prouvent les effets dévastateurs du soja sur les fœtus, notamment durant les premiers mois.

Si vous ne comprenez pas l'anglais, il va falloir me croire sur parole. Tout ce que je dirai, c'est pitié pour les fœtus. Ne mangez pas de soja non-fermenté si vous êtes enceinte et ne donnez pas de soja aux enfants. Si vous en avez mangé régulièrement, il ne sert à rien de s'angoisser. Cela peut s'arranger si vous arrêtez tout de suite, en mettant votre orgueil en poche. J'insiste car vos enfants sont très importants pour l'humanité. Le reste concerne votre parcours spirituel et votre santé.

DES PROBLÈMES DE SANTÉ MULTIPLES

Sachez quand même que selon le Dr Joséphe MERCOLA, manger du soja non-fermenté entraîne une série impressionnante de conséquences graves. Parmi elles, le taux des maladies d'Alzheimer qui serait 2.4 fois plus important, des cancers de la thyroïde, des déficiences du pancréas, une déficience en vitamine D et en calcium (ce qui provoque l'ostéoporose, une réduction de la bio disponibilité du fer et du zinc (utile à la santé du cerveau), une diminution ou un blocage de la métabolisation du fer, des problèmes de mémoire, des déficiences en acides animés, augmentation du taux de diabète, etc...

LE MYTHE DES PROTÉINES

Le fait que le soja est une bonne source de protéines est faux car il contient des inhibiteurs de trypsine qui entravent la bonne digestion des protéines et fatiguent le pancréas.

De toute façon, mettons une fois pour toute quelque chose au clair par rapport à la rengaine « si tu ne manges pas de viande, de poisson, ni d'œufs, ni de produits laitiers, où vas-tu trouver tes protéines ? ». La réponse est simple. Il y a des protéines quasi partout. Regardez sur vos paquets de céréales complètes et vous comprendrez vite de quoi je veux parler. Cette histoire de protéines est un mythe ! Même chose pour le mythe qui nous dit que le soja peut aider les femmes ménopausées.

SELON LE SITE WESTONAPRICE

« Le soja peut stimuler la croissance de tumeurs oestrogènes dépendantes et provoquer des troubles de la thyroïde. Une fonction thyroïdienne diminuée est associée avec les troubles de la ménopause.

(...) Chez certaines personnes, la consommation d'aliments à base de soja réduit le taux de cholestérol, mais il n'y a aucune preuve qu'un taux bas de cholestérol réduise le risque cardio-vasculaire (...)

Un rapport commandé par le gouvernement britannique a conclu que peu de preuves étaient disponibles pour démontrer que le soja protégeait contre le cancer du sein ou toute autre forme de cancer. En réalité, le soja peut entraîner un plus haut risque de cancer ».

MANGER DU SOJA NON FERMENTÉ TOUCHE LE CERVEAU

Il semble que les personnes mangeant ne fut-ce que deux fois par semaine une portion normale de tofu ont un rétrécissement accéléré de leur cerveau accompagné d'une diminution des fonctions cogni-

tives. En clair, leur cerveau fonctionne moins bien. Les mangeurs de tofu et de soja cru font moins bien les liens entre les choses. Déjà en 1986, des études auraient prouvé que l'ingestion de soja peut mener à des sérieux problèmes neurologiques et entraîner des sérieux problèmes émotionnels allant de la mauvaise humeur jusqu'à la dépression chronique ou permanente.

En résumé, les seuls produits qui semblent sans danger sont à base de soja fermenté : le miso, le tempeh, le natto et le tamari; pour peu, bien sûr, qu'ils soient bio et garantis sans OGM.

• **NOTA MD:** Il existe aussi en diététique des barquettes de pâte de soja bio lacto-fermenté à tartiner de la marque SOJAMI.

Le soja transgénique est fait (entre autres) pour pouvoir résister à d'énormes quantités de pesticides. Ces derniers ont des effets catastrophiques sur la santé, notamment en renforçant la majorité des effets négatifs du soja que je viens de citer.

Et pour terminer, sachez que les cultures massives de soja dans le monde ont des effets catastrophiques sur les paysans des pays du tiers-monde. Ces derniers sont soumis à des régimes de rendement inhumains et les éventuels bénéfices que pourrait leur apporter le traitement du soja leur échappent car il est pris en main par les multinationales.

Contact : Association CommuniCare I.C.E.R.C.
56 Rue St. André des Arts - 75006 Paris
tél. 01 43 54 56 99 / fax. 01 43 25 63 37

SOJA : GRAND ALLERGÈNE (par Michel DOGNA)

Depuis 1990, la constante croissance des produits à base de soja correspond à une véritable explosion des allergies.

En fait, le soja est maintenant reconnu comme l'un des 8 plus grands allergènes de l'alimentation. Le problème est que l'on trouve maintenant du soja

caché dans une grande majorité d'aliments industriels et que **de plus ce soja peut être une fois sur deux OGM.**

Les graines de soja crues sont les plus allergisantes, alors que les produits lacto-fermentés traditionnels asiatiques (Miso, Tempeh, Netto, Shoyu, Tamari) sont les moins allergènes.

Même la farine de soja inhalée est allergène. Entre 1981 et 1987, un silo de soja à Barcelone a provoqué 26 épidémies d'asthme allergique entraînant 1155 hospitalisations. Maintenant, la poussière de soja est reconnue en tant que facteur de risque professionnel...

L'arachide et le soja font partie de la même famille botanique. **La plupart du temps, les enfants allergiques à l'arachide (la plus dangereuse) sont aussi allergiques au soja, ou risquent de le devenir d'un seul coup et d'une façon violente.**

Attention, la margarine contient souvent du soja caché pour améliorer les tartinabilité.

En ce qui concerne les bébés allergiques au lait de vache, il s'avère que le remplacement par le lait de soja ne résout rien, voire aggrave le problème, car la plupart de ceux qui sont allergiques au lait de la sont au soja. Mais, ce n'est pas parce qu'il n'y a aucun trouble apparent (diarrhées sanguinolentes ou pas) qu'il ne se produit pas de dégâts.

En effet, une étude histologique a montré que chez près de 40 % des enfants nourris au lait de soja, on trouve un intestin qui fuit, entraînant des carences en sacrose, lactose, maltase, phosphatase alcaline, une faculté de digestion très compromise, ainsi qu'une augmentation du niveau de stress et une dégradation du système immunitaire.

Au microscope électronique, on constate chez ces bébés, une dégradation des villosités intestinales ainsi que de graves lésions de l'intestin grêle.

Dans la maladie coeliaque qui concerne l'intolérance au gluten, on ignore généralement que cette intolérance concerne aussi le soja.

NOTA : l'un des premiers laboratoires européens spécialisés dans la sensibilité alimentaire, a constaté **une hausse de 50 % des allergies au soja en 1998, année où le soja OGM a fait son apparition sur le marché mondial.**

RÈGLES POUR CHASSER LE SOJA DE VOTRE VIE

Ce n'est pas facile car il y en a dans des milliers de produits sous différents noms d'emprunt. Alors, lisez bien les étiquettes et repérez les appellations suivantes :

- PVT (protéines végétales texturées)
- Concentrat de protéines végétales
- Huile végétale
- MSG (glutamate de sodium)
- Lécithine
- Bouillon végétal
- Arôme naturel
- Mono-diglycéride

Attention ! On trouve aussi du soja dans les pilules pharmaceutiques. Méfiez-vous des pilules à base d'huile de soja, de vitamine E extraite de l'huile de soja, des isoflavones.

EXPÉRIENCES SUR DES RATS

- Dans une première expérience, on a placé parmi un groupe de rats, deux plats, l'un avec des aliments normaux, l'autre, avec les mêmes aliments mais OGM .

Les rats ne touchent pas aux transgénique.

- Dans une seconde expérience, on prend deux groupes de rats. Le premier groupe est nourri avec des aliments normaux, le second groupe avec les mêmes aliments OGM (ceux-là n'ont pas le choix).

Avec le temps, dans le second groupe, les rats deviennent moins actifs, moins vifs et paraissent dépressifs. Leurs défenses immunitaires sont moins bonnes et ils ont une moindre résistance à la maladie et au stress.

Quelle coïncidence avec la dérive de la santé publique actuelle !

LUPIN INTERDIT POUR CONCURRENCE

Le lupin est une légumineuse peu connue en Europe, qui a été largement cultivée dans les pays de l'Est depuis des siècles, qui se contente de sols pauvres et sablonneux et qui ne présente pas la toxicité du soja brut. Il n'a donc pas besoin d'être lacto-fermenté.

Sur le plan protéinique, il est largement équivalent.

Bien mal en a pris à ceux qui ont voulu le cultiver en France. Les trusts du soja veillent, et les fermes concernées ont été systématiquement incendiées... (sans commentaire)

Référence : Lupin, trésor agro-alimentaire occulté (MD) Vérités Santé Pratique n° 69 (02-12-2000)

Sites de références

La plupart des sites qui parlent de tout cela sont en anglais. Le seul que j'ai trouvé avec quelques pages en français est www.westonaprice.org/ Anglais seulement :

Dr Joséphe MERCOLA
www.mercola.com/2000/sept/17/soybraine.htm
www.soyonlineservice.co.nz/

Je ne crois que les histoires dont les témoins se feraient égorger. Blaise Pascal

Quand la science est à bout d'arguments, elle élargit son vocabulaire. Jacques Deval