

**Oui, étrangement, la  
nourriture exerce une  
influence directe sur nos  
décisions et notre  
agressivité**

écrit par Gigoblu | 10 décembre 2023



**vosre santé !**

**A**

**Personne ne conteste le fait que la malbouffe a une influence directe sur notre santé.** Si dans les pays pauvres, beaucoup meurent encore faute de nourriture, dans nos pays dis nantis, c'est principalement la malbouffe et mauvaise hygiène de vie qui sont responsables de très nombreuses maladies et décès (cancers, obésité, maladies cardiovasculaires, diabète ...). Bref, toutes choses qui peuvent affecter notre santé physique en général.

Ce que l'on sait moins et que de récentes études sérieuses corroborant viennent de mettre en évidence est que **la malbouffe affecte directement notre cerveau, son intelligence, sa capacité de réflexion, de mémoire, sa capacité de décision, notre humeur, état dépressif et même notre agressivité !** Oui, étrangement, la nourriture exerce une influence directe sur nos décisions et notre agressivité.

Ces dernières années, notre attention s'est focalisée sur la machination du covid et ses effets délétères mais notre bonne santé ne se résume pas à éviter les injections létales de Big pharma, loin de là, mais aussi à veiller à ce que nous ingurgitions individuellement.

Des études sont menées sur des souris, des rats, mais également des humains et les premiers résultats sont sans appel. Il y a bien une corrélation directe entre la façon dont nous nous alimentons et l'influence de celle-ci sur notre cerveau, nos comportements et notre bonheur.

Ayant eu la chance, jusqu'ici, de pouvoir bénéficier d'une excellente santé, je n'ai jamais été particulièrement interpellé par les sujets relatifs à celle-ci mais j'avoue avoir été sérieusement secoué par l'étude suivante d'Arte France que je reçois comme un avertissement à prendre très au sérieux. Je dédie celle-ci à votre santé !

**Ce qui se passe dans notre tête dépend aussi directement de ce que nous mettons dans notre assiette**

**Gigoblu**