



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #06

18/03/2017

Titre

Créé le

LE GLUTEN ET D'AUTRES CÉRÉALES CRÉENT UNE INFLAMMATION CHRONIQUE !

J'ai trouvé un excellent article écrit il y a quelques années par deux scientifiques des Universités de Gérone et de Graz, lequel a été publié dans le journal "Nutrients". Je fournis aujourd'hui tous les détails à son sujet dans la [citation #06](#) pour que vous puissiez en télécharger gratuitement le texte intégral sur PubMed (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed).

« PubMed comprend plus de 27 millions d'articles relatifs à la littérature biomédicale en provenance de MEDLINE, des revues de sciences de la vie et de livres en ligne ».

Je crois que cet article devrait convaincre les lecteurs les plus sceptiques qui doutent toujours du fait que les **céréales** constituent, en fait, une nourriture de bien piètre qualité. Je dis souvent aux patients que les empereurs romains l'ont bien compris, il y a déjà longtemps : ils ont promotionné le « *panem et circenses* » que nous pouvons traduire aujourd'hui par « *du pain et des jeux* ».

Permettez-moi de partager avec vous comment *Wikipédia* interprète cette parabole légendaire. « *La phrase est utilisée pour décrire la génération de l'approbation publique, non par un service public exemplaire ou par une politique d'intérêt public, mais via une diversion, une distraction, ou la simple satisfaction des instincts les plus vils de la populace, en tant que pur palliatif.* » L'auteur de la périphrase, à savoir le poète satirique romain Juvénal, fait ici référence à la pratique romaine de fournir du blé gratuitement aux citoyens romains, ainsi que des jeux de cirque coûteux et d'autres formes de divertissements, comme moyen d'accroître l'emprise du pouvoir politique.