

DEMANDE DE MARIE-PAULE DU 10 JANVIER 2006

DIETETIQUE PREVENTION CANCER DU SEIN

De plus en plus de médecins expliquent que même les personnes ayant une prédisposition génétique au cancer du sein, peuvent en réduire les risques grâce à un équilibre des hormones et en ayant une saine alimentation. Il faut préserver l'équilibre hormonal en utilisant une crème à base de progestérone naturelle et œstriol naturel. De nombreuses études scientifiques ont déterminé quels aliments augmentent ou réduisent le risque de cancer du sein. Il faut déjà préciser qu'il existe un lien indissoluble entre les graisses et les oestrogènes il est donc vital d'éviter la consommation des graisses animales et de préférer les graisses végétales.

soit des huiles d'olives pressées à froid dans la cuisine et la pâtisserie, mais tout de même en quantités raisonnables;

un peu de beurre en petites quantités, dans la pâtisserie

des poissons gras, notamment hareng, sardines, morue, saumon au moins deux à trois fois pas semaines, à conditions qu'ils soient très frais;

huiles végétales contenant des acides gras de la série oméga-6 en petites quantités.

Cependant, le danger (à proprement parler) ne vient pas exclusivement des graisses mais bien plus souvent des glucides raffinés et du sucre. Il convient donc d'éviter: pains, pâtisseries, gâteaux secs et pâtes raffinées. Le risque de cancer du sein s'élève en cas de résistance à l'insuline, corrélé à une consommation accrue de glucides raffinés et une augmentation des graisses endogènes. Une alimentation riche en glucide raffiné prédispose plus à la prise de poids et à la dominance en œstrogène plus qu'une consommation équilibrée de matières grasses provenant d'huile d'olives et des aliments complets. Pour ces mêmes raisons, l'on doit éviter tout excès de calories; mangez biologique le plus possible. Les résidus des pesticides de l'agriculture conventionnelle s'ajoutent aux toxiques chimiques auxquels nous sommes quotidiennement exposés et la charge toxique risque d'être ainsi énorme. La viande, ne la considérez plus comme un plat essentiel, primordial, voyez là plutôt comme un accompagnement des légumes biologiques, bien sûr. Seule la viande des animaux de plein air est maigre, les graisses sont saturées mais stables alors que le bétail des fermes industrielles forment un assemblage de graisses polyinsaturés et saturées de produits chimiques et d'hormones. Préférez plutôt la viande de volaille; on trouve des poulets bio de bonne facture et parfois pas beaucoup plus chers. Evitez le plus possible la cuisson au barbecue car la haute température produit des substances qui modifie les cellules et causent des modifications cellulaires cancérogènes. Donc évitez le grill et le feu vif, préférez la cuisson au four ou en cocotte.

DIÉTÉTIQUE pour prévenir le cancer du sein

Donc, on évite: alimentation blanchie, sucre, farine, aliments transformés ou contenant des additifs, conservateur et colorants divers.

Insistez sur: céréales complètes: riz, boulgour, millet, pain complet de blé ou de seigle;

Légumineuses: soja, haricots;

Fruits frais et légumes frais de qualité biologiques avec des fruits en petites quantités et aussi en jus.

**LES LÉGUMES CONTENANTS DES SUBSTANCES ANTI-CANCERS:
ILS SONT AUSSI CONSEILLÉS POUR TOUS**

Brocolis: il contient du sulforaphane qui élimine les carcinogènes de la cellule en augmentant l'activité enzymatique et du phénétyle isothiocyanate qui se lie aux enzymes qui sinon lierait les carcinogènes à l'ADN;

Choux: ils contiennent de l'indole 3 carbinol qui permet à un précurseur des oestrogènes d'évoluer vers une forme bénigne plutôt que vers une forme cancéreuse;

Agrumes: ils contiennent des flavonoïdes qui empêchent les hormones occasionnant le cancer de prendre possession de la cellule;

Oignon et ail frais qui contiennent de l'allylique, détoxiquant des carcinogènes sulfurés;

Piment: contient de la capsaïcine qui empêche les molécules toxiques de se combiner à l'ADN.

Soja: il contient de la génistéine qui prévient la croissance des vaisseaux sanguins des cellules cancéreuses nécessaires à la croissance de la tumeur cancéreuse.;

Tomate: contient de l'acide p-couramique et de l'acide chorogénique qui interrompent l'union de deux constituants chimiques courants de la cellule, union qui peut produire des carcinogènes.

quant aux vitamines et minéraux, absorbez quotidiennement en vitamine A: 10 000 UI; vitamine B: tout le complexe, que l'on trouvera facilement dans la levure de bière; vitamine C de 2 à 3 g;

vitamine E: 200 à 500 UI; bore: 1 à 5 mg; calcium: 300 mg; chrome: 200 à 400 mg; chrome: 200 à 400 mg; cuivre 1 à 5 mg; magnésium: 300 à 500 mg; manganèse: 10 mg; sélénium: 60 à 100 mg; vanadyde sulfate: 10 à 20 mg; zinc; de 10 à 20 mg

[VOIR AUSSI THE VERT sur mon site](#)

DIÉTÉTIQUE CONTRE L'OBÉSITÉ

[ENVOI DE NATHALIE \(novembre 2005\)](#)

[Ma maman à 22 kg à perdre, ma soeur 8 et moi au moins 12; on fait toujours des régimes et après on reprends tout; y'en a marre de se priver comment on fait pour maigrir sans régime et sans regrossir?](#)

Vous savez bien que l'on ne maigrit pas et on ne maintient pas son poids lorsque l'on ne se prive pas un peu à beaucoup selon le poids à perdre! Je pense que vous devez connaître les aliments qui font grossir... donc, évitez-les, bougez, faites du sport ou de la marche ou du vélo.... ou alors, mettez de la musique et dansez dans la salle à manger durant 30 mn chaque jour à en perdre le souffle....

Commencez toujours un(e) privation/régime par une bonne détoxification de l'organisme (voir siliforme); veillez à aller aux toilettes au minimum tous les deux jours.

En ce qui concerne les compléments alimentaires pour maigrir sans faire de régime, il y a tout de même quelques différences selon que l'on fait des oedèmes ou que l'on mange trop de pizza et de frites. Ces compléments doivent être avalés toute l'année en traitement de fond pour certains comme l'huile d'onagre, il faudra patienter de 6 ou 7 semaines avant de voir les effets sur l'organisme...

Prenez -et tenez- l'engagement de manger au moins 5 fruits et légumes frais par jour; bloquez votre appétit avec une bonne cuillère à café de graines de psyllium et mangez plus souvent des oeufs durs et consommez plusieurs fois par semaine du poisson gras.

Ne mangez pas n'importe quoi et en n'importe quelle quantité; supprimez les graisses animales, le sucre rapide, buvez du vin rouge en quantité très raisonnable et de très bonne qualité; consommez des aliments riches en fibre; régime normal: avalez des gélules d'huile d'onagre (contient du cla qui permet de maigrir sans changer ses habitudes alimentaires avec une complémentation de 6 à 8 capsule par jour sans cesser d'en avaler) et des gélules de guarana et/ou éphédra ou nopal

en cas de fatigue ou perte d'énergie: 3 g de vitamine C acérola par jour et boire beaucoup de thé vert à la cannelle ou 6 gél par jour de ginseng

SI VOUS ETES GONFLEE PAR L'EAU ET LES OEDEMES

Vous devez boire au moins 1 litre par jour de cette tisane, un mélange d'ortosiphon, damiana et pelures d'orange amère; rajouter aussi de la sauge assez souvent; obg
mangez beaucoup d'oignons, d'asperges, de poireaux, de céleri, n'oubliez pas de consommer beaucoup de fruits et de légumes frais qui prennent beaucoup de place dans l'estomac; par ex. prenez l'engagement de manger au moins 5 fruits et légumes frais par jour; bloquez votre appétit avec une bonne cuillère à café de graines de psyllium, mangez plus souvent des oeufs durs et consommez plusieurs fois par semaine du poisson gras.

Ne mangez pas n'importe quoi et en n'importe quelle quantité; supprimez les graisses animales, le sucre rapide, buvez du vin rouge en quantité très raisonnable et de très bonne qualité; consommez des aliments riches en fibre

Remplacez dans la cuisine la margarine et le beurre par de la crème fraîche: pour la même quantité de beurre, vous pouvez utiliser deux fois plus de crème fraîche; sachez qu'une cuillère d'huile pèse 90 calories et la même en crème fraîche, 45 cal.

6 gélules d'huile d'onagre par jour obg

SI VOUS ETES CONSTIPEE ET AVEC BALONNEMENTS

mêmes conseils de remplacement des graisses que ci-dessus

une bonne cuillère à café de graines de psyllium dix minutes avant le repas obg

une bonne cuillère à café de charbon végétal avant ou après repas

ou 6 gélules par jour de marc de raisin, si vous êtes très constipée, essayez des gélules d'aloé vera; buvez beaucoup d'eau ou de la tisane de chicorée, anis et/ou de bourdaine, séné et graines de céleri que vous pouvez agrémenter de réglisse -(sauf si vous faites de l'hypertension)

ou 6 gélules par jour d'huile d'onagre obg

SI VOUS AVEZ DU CHOLESTÉROL ou mangez trop gras

mêmes conseils de remplacement des graisses que ci-dessus

gélules d'huile d'onagre, 6 obg

une cuillère à café de lécithine de soja trois fois par jour

évitiez la constipation (voir ci-dessus)

SI VOUS AVEZ DU DIABÈTE

mêmes conseils de remplacement des graisses que ci-dessus

gélules d'huile d'onagre, 6 obg

une cuillère à café de lécithine de soja trois fois par jour obg

évitiez la constipation (voir ci-dessus)

gélules de levure de bière 6 à 9 par jour et plus, il faut du chrome obg

*ce sigle Sec signifie que l'on doit faire marquer le produit par son médecin car remboursé sécu - tout au moins jusqu'en mars 2006

ce sigle obg signifie que ces compléments sont (presque) obligatoires

DIÉTÉTIQUE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

ENVOI DE JACQUELINE (décembre 2005)

Bonjour. Je souhaite avoir des indications sur la diététique de la sclérose en plaques -

existe-t-il des produits ou compléments alimentaires de la nature? merci de votre aide

Bonjour, merci de votre demande

éviter de vous fatiguer bien sûr, évitez le trop chaud ou le grand froid

ne prenez pas plus de médicament qu'indiqué par votre spécialiste, suivez bien ses indications même si vous avez mal, ne rajoutez pas de vous même mais conservez toujours les notices des boîtes, référez vous souvent - prudence, certains anti-douleurs prescrits sont puissants et peuvent causer des désordres à la longue dans vos neurones; si vous supportez, prenez de l'aspirine (évitez si vous avez un traitement à la cortisone) et ne dépassez pas les 10 comprimés de 500 mg quotidiens; attention si vous allez chez le dentiste car l'aspirine fluidifie le sang; en ce qui me concerne, j'évite le paracétamol; l'aspirine améliore la circulation sanguine et évite les caillots de sang; il faut la supprimer au moins 10 jours avant intervention chirurgicale et 4 jours avant passage chez le dentiste et ne pas prendre en cas de stérilet.

Vous pouvez aussi demander conseil au diététicien de l'hôpital et à votre généraliste; ne restez pas isolée, contactez une association d'aide aux Sep ou allez sur leurs sites

Supprimer les produits animaux (pas de viande rouge mais un peu de volailles),

les produits laitiers que vous remplacerez par des noix et noisettes en grandes quantités mais vous pouvez consommer des fromages pâte persillée uniquement et deux ou trois yaourts nature par semaine

Supprimer toutes les graisses animales (charcuteries et foie gras, beurre, crème fraîche, margarines), Très Recommandé huiles végétales comme l'huile de colza mais surtout huile de noix, d'olive, d'onagre, de germes de blé

Recommandé: tous les poissons gras, les légumes et fruits le plus cru possible, légumineuses, pains et panification, pâtes, etc. fruits secs

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES TOUS LES JOURS

gélules d'huile d'onagre, 6 par jour, obg

lécithine de soja, trois à quatre cuillerées par jour - sachez que la myéline est composée de lécithine obg

gélules de levure de bière, 6 par jour obg

3 cuillères à café par jour de curcuma madras racine obg

10 g par jour de vitamine C - acérola de préférence obg

1 ou 2 cuillères à café de ginseng poudre rouge panax Meyer obg

6 gélules de myrtilles

3 à 4 gélules de silice obg

3 comprimés de vitamine B1-B6 Sec

une ampoule par semaine de vitamine B12 Sec

deux à quatre ampoules par jour de granions de zinc Sec

deux à quatre ampoules par jour de granions de cuivre Sec

deux ampoules jour de granions de soufre Sec

deux ampoules jour de granions de manganèse-cobal Sec

1 l de tisane mélange de: aubier de tilleul, ginkgo biloba, chicorée, sarriette, thym, chardon marie et cannelle obg

*ce sigle Sec signifie que l'on doit faire marquer le produit par son médecin car remboursé sécu - tout au moins jusqu'en mars 2006

ce sigle obg signifie que ces compléments sont (presque) obligatoires

Je puis vous vendre tous ces compléments alimentaires: spécial pour les Sep, remise de - 25 % - me

contacter par téléphone
05 61 83 88 66