

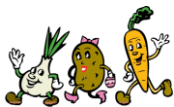
Sommaire – Traitement (Section T)

Réflexion autour des régimes

« La base d'une alimentation personnalisée »

T.1

- T.1 Sommaire – Réflexion autour des régimes
- T.50 Régimes - Réflexion autour du régime
- T.50 Le régime sans gluten et sans caséine (SGSC)
- T.51 Le régime sans phénols et salicylates
- T.53 Le régime anti-candida



Régimes - Réflexion autour des régimes

« La base d'une alimentation personnalisée »

T.50

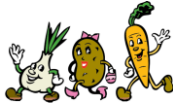
→ Le choix d'un régime alimentaire suscite incompréhension et confusion. Il ne fait pourtant aucun doute qu'un régime approprié est d'une importance capitale quand on veut traiter une maladie dégénérative chronique quelle qu'elle soit, y compris le syndrome GAPS (Intestin & psychologie)

→ Mais quel régime choisir ?

- Le régime sans gluten et sans caséine (SGSC) : On pense que ces **peptides**, dont la structure chimique est similaire à celle des **opiacés**, exercent sur le **cerveau** un effet comparable. Le SGSC est pratiquement devenu le régime officiel des autistes.

Le **gluten** est une **protéine** que l'on trouve dans les céréales (**blé, seigle, orge, avoine**). Fondée en théorie la pratique est problématique. On remplace les **glucides** transformés avec **gluten** (**pain, biscuits, gâteaux, bonbons, chips, céréales du petit déjeuner, pâtes, lait et yaourts sucrés**) par des produits transformés sans gluten (**riz, sucre, fécule de pomme de terre, farine de tapioca, soja, sarrasin, etc.**). Ces **aliments** nourrissant la **flore intestinale** dégradée tout autant que les précédents, les toxines continuent à traverser la **paroi intestinale perméable** et à passer dans le **sang** pour atteindre le **cerveau**. Le fait qu'il y ait deux **toxines** en moins dans l'organisme (la **glutéomorphine** et la **casomorphine**), est bénéfique. Malheureusement, dans la majorité des cas, cette mesure reste inefficace parce que les **toxines** produites par la **flore dégradée** ne **sont pas éliminées**. Aussi longtemps que des **clostridia** et des **candida** prolifèrent dans l'intestin, **l'inflammation** continue et **l'intestin reste poreux**, ce qui permet à des centaines de **substances toxiques non digérées d'envahir l'organisme**.

Les entreprises commerciales ont envahi le marché d'aliments sans **gluten** et sans **caséine**, mais saturés de sucres, **glucides transformés**, graisses et **protéines dénaturées et dégradées**, substances que l'on ne doit pas consommer et tout particulièrement les **autistes, schizophrènes** et autres **maladies** liées au **syndrome GAPS**, voir tout simplement un problème de **porosité de l'intestin**.



Régimes - Réflexion autour des régimes

T.51

« La base d'une alimentation personnalisée »

- **Le régime sans phénols et salicylates** : Il existe une théorie selon laquelle personnes atteintes du **syndrome GAPS** feraient une réaction aux **phénols** et aux **salicylates** (sous-groupe des phénols) et devraient s'abstenir de consommer les fruits, les légumes, les oléagineux, les graines et les huiles.

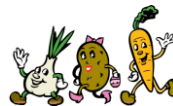
Tous les aliments connus sur terre contiennent, sans exception, des composés phénoliques : les céréales, la viande, le poisson, les œufs, le lait, les fruits, les légumes et les plantes contiennent tous des phénols en grande quantité.

→ Les phénols sont des substances aromatiques à molécules légères, qui donnent aux aliments leur couleur et leur saveur et les conservent en les protégeant des agents pathogènes.

Ils jouent un rôle actif dans la **germination** et la **croissance des plantes et attirent les pollinisateurs**.

Ce sont de puissants **antioxydants**, qui aident aussi l'organisme à **éliminer les toxines**. De nombreux nutriments essentiels (fonctions vitales) dont nous avons besoin tous les jours sont des phénols : Vitamines C, K, E, B1 (thiamine), B2 (riboflavine, B3 (niacine), B6 (pyridoxine), acide folique ; acides aminés choline, phénylalanine, tryptophane et autres (production des neurotransmetteurs) ; neurotransmetteurs dopamine, noradrénaline et l'histamine ; l'acide gallique.

→ En fait il faudrait interpréter cela autrement : nous stockons tous de nombreuses toxines dans nos tissus. Quand on commence une cure d'élimination des toxines, ces dernières sont d'abord délogées puis relâchées dans le sang, où elles se conjuguent avant d'être entraînées vers les organes d'élimination et excrétées dans l'urine, la sueur et la bile. Pendant les quelques heures où les toxines naviguent dans le sang et sont traitées par l'organisme, elles causent des symptômes (céphalées, troubles du comportement, démangeaisons, éternuements...) variables en fonction de leur propre nature et de la sensibilité du sujet. Cette réaction de détoxification (réaction de Herxheimer), est une composante inévitable de tout programme d'élimination des toxines par le biais des phénols.



Régimes - Réflexion autour des régimes

T.52

« La base d'une alimentation personnalisée »

- **Le régime sans phénols et sans salicylates** : En fait, les phénols essaient de faire du « nettoyage ». Les toxines stockées dans nos tissus ne restent pas inactives, mais causent des maladies chroniques et préparent le terrain au cancer. La nature a saturé tous nos aliments de phénols et d'autres substances aux grandes vertus curatives. Les personnes concernées par le syndrome entéro-psychologique (GAPS) sont intoxiqués (résidus de métaux lourds, éléments pétrochimiques et autres substances toxiques) dans leurs tissus.

→ On relève par exemple de grandes similarités entre le tableau clinique de l'empoisonnement aigu au mercure, au plomb et à d'autres toxines et celui de l'autisme et de la psychose.

De la même façon que la chélation des métaux lourds déloge les métaux lourds des tissus pour les évacuer en passant par le sang, ce processus de « nettoyage » cause des symptômes, souvent prononcés.

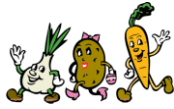
→ La dernière chose à faire est donc de bannir les phénols de notre alimentation.

→ La plupart des phénols alimentaires ne causent pas de forte réaction (à moins que le patient ne soit vraiment allergique à un aliment particulier).

→ Si une sensibilité particulière à un certain aliment se fait ressentir, il faut le supprimer complètement de son menu pendant 4 à 6 semaines, puis le réintroduire graduellement, en commençant par de petites quantités et en les augmentant peu à peu.

→ En général, au fur et à mesure que l'intestin guérit, la plupart des réactions aux combinaisons de phénols et les intolérances à certains aliments disparaissent.

→ En attendant d'atteindre ce but, il est possible de neutraliser les réactions allergiques aux aliments par différentes méthodes : gouttes de composés phénoliques purs faiblement dilués dans l'eau ; la bio-résonance ; la désensibilisation aux enzymes ; la méthode NAET ; l'homéopathie.



Régimes - Réflexion autour des régimes

T.53

« La base d'une alimentation personnalisée »

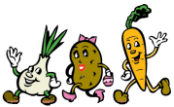
- **Le régime anti-candida** : Candida, un champignon causant le muguet, une pathologie bien connue (après un traitement antibiotique). Pour que le muguet se développe, il faut que le candida abandonne son état monocellulaire anodin pour se propager sous forme d'hyphes filamenteux s'enracinant dans les tissus.

→ Ce phénomène, qui peut avoir lieu dans l'appareil digestif et dans d'autres organes internes, est à l'origine de la production de nombreuses toxines, parmi lesquelles l'alcool et l'acétaldéhyde. Pratiquement toutes les maladies dégénératives chroniques présentent un lien avec la prolifération de Candida, de l'arthrite aux troubles digestifs, en passant par l'encéphalomyélite myalgique, le syndrome de fatigue chronique, la sclérose en plaques, la fibromyalgie, les maladies neurologiques et le cancer.

→ Quel que soit leur âge, les patients atteints du syndrome entéro-psychologique sont presque tous victimes de candidoses ou de troubles provoqués par d'autres champignons.

→ Étant donné que le candida et autres levures se nourrissent de sucres, le régime anti-candida vise à affamer ces agents pathogènes, en supprimant tous les sucres et aliments sucrés, tels que le fructose, le maltose, le lactose, le miel et le sirop d'érable. Les fruits sont également éliminés, car considérés comme source de sucres simples. Une prolifération de candida étant susceptible de provoquer une allergie à d'autres champignons et moisissures, tous les champignons et les aliments fermentés sont également interdits : levure et aliments cuits à base de levure (pain, pâtisseries, etc.), produits à base de lait fermenté, fromages, boissons fermentées, vinaigre, malt, champignons, thé, café, fruits secs et jus de fruits. Mais les céréales sont autorisées (blé, seigle, maïs, orge, millet, avoine, riz, etc.) ainsi que les aliments qui en sont issus, dès lors qu'ils ne contiennent pas de levure. Il est aussi permis de consommer des féculents : pommes de terre, ignames, patates douces, topinambours... Et c'est ici que se situe le problème.

Voyons pourquoi !



Régimes - Réflexion autour des régimes

T.54

« La base d'une alimentation personnalisée »

- **Le régime anti-candida** :

Voyons pourquoi !

→ Le candida n'est jamais isolé dans le système digestif. Il côtoie quelque 500 microbes d'espèces différentes pouvant eux aussi causer des maladies, on détecte en général beaucoup d'autres agents pathogènes, les plus courants de la famille des Clostridia.

→ Ces derniers, et les toxines qu'ils relâchent, abîment la muqueuse intestinale, affaiblissant les entérocytes (cellules intestinales d'importance majeure absorbant & digérant les aliments) au point que ceux-ci ne sont plus en mesure d'assurer leurs fonctions, c'est-à-dire de diviser les glucides en molécules de taille assez réduite pour être absorbés. Par conséquent, les glucides complexes issus des céréales et des amidons, au lieu d'être digérés, nourrissent la flore pathogène. Ils fermentent, pourrissent dans l'intestin, produisent des toxines, qui endommagent encore plus la muqueuse intestinale et affaiblissent le système immunitaire, la plupart des agents pathogènes, bactéries diverses, champignons protozoaires et vers, se nourrissent de glucides non digérés.

→ Le régime anti-candida est souvent associé au régime SGSC et au régime sans phénols, ce qui produit un vaste résultat néfaste à moyen terme malgré des améliorations notables en début de régime.