

49 aliments contre le cancer... ... et mille autres maladies

期盼 菩薩

Liminaire	2
1. L'art du mensonge	3
<i>1.1. Pas d'énigme</i>	3
<i>1.2. La maladie est un accident</i>	4
<i>1.3. Une seule cause</i>	4
<i>1.4. Pas de cure</i>	4
2. Rien inventé	4
3. Le tableau des 49 aliments, un truc simple	5
T1 Alimentation minérale	5
T2 Les bactéries	6
T3 Les aliments primitifs	7
T4 Autres aliments par ordre alphabétique	8

Notes	10
Codes	11
Le repas type	13
1. La crème verte	13
2. La pâte au cacao/cannelle	13

Liminaire

Je fais partie d'un club où l'on réfléchit sur le cinéma.

Ce printemps nous avons regardé un film dans lequel il y avait des primates et des mammifères en pleine forme.

Le thème du film était l'Herbe dans tous ses états.

On y voyait des mammifères s'alimenter d'un nombre incroyable d'espèces végétales différentes.

Lorsque je vois un cousin - un primate - en pleine forme je me dis que si je m'alimentais comme lui je serais également en pleine forme.

En particulier une alimentation variée, genre 49 aliments différents chaque jour.

Certes, lorsque je le vois manger un escargot cru je me demande quel équivalent serait intéressant pour moi - une palourde-clovisse par exemple.

Au fil du temps, j'ai constitué une liste des 49 aliments pour la forme et la vraie santé.

Pourquoi 49? C'est mnémotechnique - 7 x 7

Et c'est à peu près le nombre d'aliments différents qu'il faut manger chaque jour.

Prenons six exemples d'aliments avec l'une de leurs vertus.

- Pour mes neurones j'ai besoin de l'algue *laminaria*.
- Pour gérer le fructose des fruits dont l'assimilation fait problème j'ai besoin de la bactérie *spiruline*.
- Les qualités du *gingembre* sont multiples.
- Le tournesol contient de la *vitamine E* protectrice des neurones.
- Le *millet brun* contient du silicium indispensable pour assimiler le calcium.
- Le *souchet* contient du phosphore et du potassium; c'est l'aliment de choix des ... carpes.

Si je fais, sur Google, la requête *laminaria spiruline gingembre tournesol millet souchet* je trouve:

- bien sûr le présent document dans sa version précédente

• une poignée de documents du genre liste botanique.

Ceci veut dire que le document ci-après est unique.

En 2012 c'est un scandale que ce document soit unique.

Les six aliments pris comme exemple dans la requête sont identifiés depuis quelques milliers d'années comme sources de santé.

Ce qui veut dire que leur valeur alimentaire devrait être enseignée ... à l'école primaire.

Donc qu'il devrait y avoir un document qui en décrit les propriétés.

Si l'on regarde des films sur Thalassa ou autre, on voit des hommes, des primates ou des mammifères se nourrir ou se soigner avec *laminaria spiruline gingembre tournesol millet souchet* ET le spectateur ne fait aucun lien avec sa propre alimentation!

1. L'art du mensonge

1.1. Pas d'énigme

Chaque fois que j'écris sur le thème de l'alimentation j'ai envie que mon propos soit «léger».

Par exemple je mets comme titre: «*49 aliments pour la forme et la vraie santé*»

Ce qui fait penser aux «revues pour jeunes femmes» au temps des vacances.

Mais en même temps l'actualité est là: «*Rechute du cancer de David Servan-Schreiber l'homme-vedette de l'alimentation anti-cancer.*»

Bien sûr, la jeune femme qui prépare sa forme pour l'été ne fait pas nécessairement un lien directe entre elle et le cancer de David.

Et pourtant ...

Le lien c'est que «partout» la question de l'alimentation est traitée sous la forme du mensonge volontaire ou involontaire.

Alors je reprends l'ouvrage de Gingras et Béliveau qui a «inspiré» David - tous les trois sont d'une bonne volonté extrême, leur mensonge est involontaire.

Gingras et Béliveau écrivent: «*Le cancer continue de défier les progrès de la médecine moderne et demeure, après quarante ans de recherche intensive, une **maladie énigmatique** ...*»

Mensonge!

La vérité est triple:

1. un tout petit nombre de cancers est énigmatique - cancers à cause génétique, virale, etc..
2. un bon nombre de cancers est dû aux produits chimiques de l'alimentation (pesticides, etc.), de la maison (peintures, colles, etc.) et du travail.
Et aussi aux radiations, etc..
3. la grande majorité des cancers est due aux **carences alimentaires** de l'homme dit civilisé.

Et tu peux réécrire les mêmes trois lignes pour parler des «problème de peau» si ta question c'est la beauté, des «problème d'efficacité intellectuelle», etc.:

Il n'y a donc **aucune énigme**.

Le cancer est une maladie très ordinaire. Sa cause est la carence alimentaire, son remède est la non-carence alimentaire.

On remarque qu'il n'y a même pas de mot pour la non-carence alimentaire!!!

1.2. La maladie est un accident

Faux!

Par exemple 100% des êtres humains en bonne santé ont une tumeur «dormante» quelque part dans le corps.

Lorsqu'on a un cancer déclaré c'est que l'équilibre interne a été rompu par:

- la carence alimentaire,
- un choc émotionnel,
- le fait de vivre par exemple dans une «maison à cancer».

Un choc émotionnel qui arrive à un être humain qui n'est pas carencé déclenche-t-il un cancer? Pas sûr!

Dans le doute, il est préférable de travailler sur ses chocs émotionnels anciens et récents - psychanalyse, psychogénéalogie, etc..

1.3. Une seule cause

Statistiquement parlant, il n'y a pas d'énigme.

Ton problème de beauté, ton problème de forme/fatigue, ton problème intellectuel, ton problème d'addiction (tabac, alcool, sucre, etc.), ton problème de cancer, statistiquement **ton problème a une seule cause**, la carence alimentaire.

Et la seule manière de savoir si ton problème a une «autre cause énigmatique» c'est de prendre chaque jour tes 49 aliments.

1.4. Pas de cure

La chimiothérapie - quelle que soit la maladie - se fait selon le principe de la cure = grosse dose en temps réduit.

Cela ne fonctionne pas car dès que la cure cesse le problème repart de plus belle.

Même chose quand on te vante la cure de spiruline ou autre.

Soit ton organisme a besoin de la spiruline pour gérer le glucose, etc. et tu dois en prendre tous les jours, soit tu n'en a pas besoin.

Il y a quelques rares exceptions comme la vitamine B12 - mollusques - qui se stocke dans le foie.

L'organisme a besoin d'une prise annuelle genre huitres à Noël ou cure de moules sur la côte.

2. Rien inventé

La liste ci-dessous est fabriquée à partir des pratiques alimentaires des «vieux humains en bonne santé et pleine forme physique et intellectuelle».

Liste qui se confirme par les pratiques alimentaires des chevaux et lévriers de course.

Liste qui se confirme par les pratiques alimentaires des primates sauvages.

Et aussi des souris de laboratoire.

Absolument aucune innovation donc, tout est là sous nos yeux.

3. Le tableau des 49 aliments, un truc simple

49 aliments cela devrait faire une centaine de pages.

J'essaie de sélectionner pour n'avoir qu'une douzaine de pages.

Je sélectionne un «truc» par aliment.

Tu trouveras des précisions sur WikiPédia francophone (un peu) anglophone (beaucoup mieux) et autres sources.

Remarque: les quantités

Je n'indique que quelques quantités pour l'instant.

D'une manière générale il y a marqué sur les boites que l'on doit faire des cures de durée limitée (d'algue, de spiruline, etc.).

Nous avons vu que c'est un gros mensonge, qu'en fait il faut en prendre tous les jours.

Si l'on en consomme tous les jours il faut diminuer les doses par deux peut-être, par quatre si l'on est pas bien riche.

Si l'on joue la diversité maximum, il faut adapter les doses.

Par exemple à chaque repas on dit qu'il faut deux cuillères à soupe d'algue dulse.

Si je décide de prendre 5 types d'algues vertes et rouges je fais un mélange et je prends 2 cuillerées du mélange.

Il y a entre parenthèses des chiffres qui renvoient à des notes en fin de tableau et également des codes pour des thèmes expliquées à la fin - AO comme anti-oxidant, etc.

Notre cerveau profond est le cerveau reptilien. Il commande la plupart de nos organes vitaux.

Que mange un reptile? Des vers, des insectes, des mollusques, des petits rongeurs.

Certaines populations ont cette même alimentation.

On peut remonter d'un cran et voir ce que mangent les vers, les insectes, les mollusques, etc.

Remarque

Les codes - CT, AA, etc. - sont développés en bas de tableau après les notes (1), (2), etc..

T1 Alimentation minérale

Algue lithothamne	Seule source de «calcium vivant» avec les coraux. Contient également du «magnésium vivant».
Argile - eau d'argile	Minéraux selon la couleur de l'argile
Poudre de lave	On la trouve en ligne ici >>> + documentation ici >>> Voir eaux minérales volcaniques Volvic etc. mais il faut en boire beaucoup!!!
Poudre de dolomite	Je préfère l'algue lithothamne ci-dessus
Millet brun (CT)	(AA) Méthionine; Silice - cheveux peau articulations
Vitamine D	Hormone absorption du calcium et du phosphore

Je mets le millet brun et la vitamine D avec les minéraux car la silice et la vitamine D sont indispensables pour assimiler le calcium, etc..

T2 Les bactéries

Bactérie Spiruline	9 vitamines 11 minéraux etc. diminue l'effet du fructose
Maranta/Arrow root	Contient des fructooligosaccharides qui nourrissent les bactéries de l'intestin
Pépin de pamplemousse	Citro plus Limite la prolifération des levures

Pour les fructooligosaccharides, voir l'article

<http://leonesperce.wordpress.com/article/ecosysteme-intestinal-decouvertes-2nfab0krqbq2m-5/>

Il faut limiter la prolifération des levures intestinales qui concurrencent les bactéries.

T3 Les aliments primitifs

Algue laminaria kelp kombu (1) (2)	Acide glutamique = neuro transmetteur; alginate (3)
Algue palmaria dulce (2)	Rouge
Algue porphyra nori laver (2)	Rouge; fer
Algue ulva laitue de mer(2)	Verte; fer
Champignon reishi ganoderma	Coumarine anticoagulant (AC) Immunité anti-virale
Champignon shitake	(AC) Immunité anti-virale
Champignon maitake	(AC) Immunité
Herbe d'orge	Green Magma 9 antioxydants 16 minéraux dont Sélénium, Potassium 16 vitamines 15 enzymes 18 acides aminés
Herbe jeune d'alfalfa = luzerne	Antioxydant Saponine # cholestérol
Mollusques	B12 Par cure car le foie la stocke
Oeufs	B12
Pollen	Vitamine B3/PP; sélénium (AC)
Viande crue + huile d'olive	Carpaccio de viande bio; pas tous les jours (5)

Nous avons vu que l'alimentation du reptile - vers, insectes, mollusques, petits rongeurs est assez carnée.

L'article WikiPédia francophone «[mycologie médicale](#)» ne parle que très peu des usages médicaux scientifiques des champignons contrairement aux articles dans les autres langues européennes dont http://en.wikipedia.org/wiki/Medicinal_mushrooms

T4 Autres aliments par ordre alphabétique

Acerola (AG)	Vit C (OR), B6, B1, A; flavonoïdes (OR)
Ail oignon poireau ciboul. (GB) (1)	Dissout l'acide urique (goutte)
Airelle Myrtille (GB)	(OR) Oeil; pancréas; (AC)
Argousier	Vitamine E
Arôme basilic (1) (4)	Antispasmodique, antibactérien, vermifuge
Arôme céleri (1) (4)	Vasodilatation
Arôme ciboulette (1)	Système circulatoire; sulfure
Arôme livèche ache montagne (1)	Anti rétention d'eau; quercétine (OR)
Arôme marjolaine (1)	Insomnies
Arôme persil (1)	Emménagogue
Arôme romarin (1)	Protège le foie
Arôme thym (1)	Antiseptique intestinal
Avocat (GB)	Omega 9
Avoine	Tryptophane (AA) régulation glycémie
Betterave (GB)	(OR)
Cacao (GB)	Polyphénol Une cuillerée à soupe matin et midi (7)

Canneberge (GB)	(OR) Infections urinaires à <i>coli</i>
Cannelle	Coumarine anticoagulant
Carottes (GB)	Vue; fertilité
Choux et brocoli (GB)	Glucosinolates (AC) Isothiocyanates (AC)
Cresson de fontaine (1) (GB)	Vit. B9 = Acide folique; Isothiocyanates (AC)
Curcuma (GB)	(AC) Synergie avec le poivre
Framboise et mûre (GB)	Acide ellagique (AC)
Fruits en général (GB)	Préférer des espèces anciennes moins riches en fructose
Gingembre	Favorise la production de bile nécessaire à l'assimilation des Omega
Gogi	Voir Wikipedia anglophone.
Gr. Amandes (GB)	Omega 9 (AGI)
Graine de courge	Prostate (AGI)
Graine de lin	(AGI)
Graine de sésame	Fer, cuivre, calcium; (AC) à mouliner juste avant consommation
Graine de tournesol	Vit. B9 = Acide folique; système nerveux Omega 6 (AGI)
Harpagophytum	Arthrite; lombalgie; foie

Huile d'olive (GB)	(AGI) Oméga 9
Légumes en général (GB)	Préférer ceux que l'on peut manger crus
Légumes verts (GB)	(AC)
LgZ Haricot rouge	(AA) Une douzaine de haricots par exemple, pas une assiette!!!
LgZ Soja fermenté	= Yofu Un «yaourt de soja» à chaque repas (6) (AA)
Oeufs	B12
Pépin de pamplemousse	Citro plus Limite la prolifération des levures due au fructose
Poissons (GB)	Omega 3 Sardine, maquereau, saumon, hareng (AGI)
Poivre	(AC) Synergie avec le curcuma
Raisin (GB)	Pas de resvératrol dans les raisins secs
Souchet	Phosphore, potassium (AGI)
Stévia	Agent sucrant (8)
Thé vert	Petite quantité en dehors des repas
Tomates (GB)	(AC)
Vin rouge (GB)	Les jours de fête - voir raisin

Notes

(1) Arôme présent dans le Sel fin aux herbes marque Réforme Bonneterre Rungis

Peut-être faut-il prendre de plus grandes quantités de l'aliment pour avoir la vertu indiquée.

Mais si l'on consomme le sel aux herbes tous les jours, c'est déjà un bon début grâce à la synergie avec les autres aliments.

(2) Les éléments communs à ces algues sont l'iode, vitamines, oligo-éléments, protéines
Elles contiennent de l'isoleucine et de l'histidine, deux acides aminés essentiels (AA)
Voir (AG)

(3) L'alginate est utilisé pour faire des moulages; en alimentation, aide à la gestion des graisses = empêche l'obésité

(4) Carminatif = évite les gaz inutiles dans le système digestif

(5) Lorsque le corps humain a besoin de viande il y a une «grosse envie».
Quotidiennement le corps a besoin des acides aminés nécessaires à fabriquer des protéines.
Ces acides aminés (AA) sont tous présents dans la liste.
Manger de la viande au quotidien est donc totalement inutile et l'on n'en a pas du tout envie.
Personnellement j'ai une envie de viande une à deux fois par semaine.

(6) La consommation de soja non fermenté favorise le cancer. Au contraire le soja fermenté diminue le risque.

(7) Le cacao mélangé à du sucre raffiné = du chocolat semble autant toxique que bénéfique.

(8) La stévia est un révélateur de la mauvaise relation de l'humain occidental aux aliments.
Pour une tasse il faut mettre la valeur d'un petit pois de poudre de stévia.
Si l'on en met plus l'effet sucrant n'augmente pas mais on a le goût de la plante qui efface le goût du met.

Codes

(AA) Acides aminés. Doivent être consommés à chaque repas. Voir <http://regardstransverses.wordpress.com/les-acides-amines-essentiels/>

(AB) Désigne des aliments basifiants correcteurs de l'[acidose métabolique](#).

Le pH du sang est normalement régulé à 7,4 c'est à dire légèrement plus basique que l'eau.

Lorsqu'une cellule du corps humain se nourrit elle produit un déchet nommé «radical libre oxygéné» qui est toxique.

Si la cellule se nourrit d'acides aminés elle produit peu de radicaux libres.

Si l'organisme est nourri avec des protéines (viande, lait, produits laitiers) au lieu des acides aminés il y a production de beaucoup de radicaux libres qui détruisent les protéines de la cellule.

Pour qu'il y ait des protéines de manière correcte dans les cellules il faut diminuer ou supprimer les protéines de l'alimentation et apporter les acides aminés.

Il faut apporter à l'organisme suffisamment d'aliments basifiants (AB).

Les aliments acides ne sont pas particulièrement influents sur l'acidité sanguine qui est le résultat de la «biochimie interne» des cellules.

La basification de radicaux libres normaux est faite par les antioxydants.
Les aliments marqués (OR) sont des antioxydants ou ont un rôle dans le RedOx.

(AC) Anticancers voir aussi (GB)

Nota: Souvent des travaux de recherche scientifique sur les effets anticancer des aliments figurent dans le WikiPédia anglophone mais pas dans le WikiPédia francophone!!!

Exemple: http://en.wikipedia.org/wiki/Grifola_frondosa

100% des humains ont un cancer dormant.

L'aliment anticancer est donc une nécessité quotidienne.

Le cancer se développe sur un terrain inflammatoire lui-même créé par l'acidose voir (AB)

Les aliments anticancers jouent à différents niveaux.

(AG) Gros problème des aliments en gellule.

Beaucoup d'éléments indispensables à la santé sont détruits par l'acidité gastrique.

Leur mode de pénétration dans l'organisme se fait via la muqueuse de la bouche.

Il faut donc mastiquer les aliments plutôt que de les prendre en gellules.

Ces aliments vont informer le centre de la satiété qui est situé dans le cerveau.

On a plus faim alors que la quantité mangée est très faible.

(AGI) Acides gras insaturés voir http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_gras_insaturé

Faut-il consommer la graine ou l'huile?

Exemple: l'huile de lin rancit facilement. Il vaut mieux utiliser la graine fraîchement moulue.

(CT) Quantité de céréales sont des toxiques lents pour l'organisme. D'autres sont carencées. J'ai retenu le millet brun car il se mange cru avec son enveloppe d'où une richesse maximum.

(GB) Aliments signalés dans l'ouvrage de Gingras et Béliveau «Les aliments contre le cancer»

Je supprime deux types d'aliments de leur liste.

1. Les agrumes car ils contiennent des polyamines

<http://regardstransverses.wordpress.com/article/polyamines-de-notre-assiette-et-cancer-1d3r142csh8ji-2/>

Question à creuser.

2. Je ne mets pas non plus la pomme de terre qui peut être toxique crue.

(LgZ) Légumineuses. A tous les repas car acide aminé (AA) lysine indispensable.

(OR) [Oxydo-réduction](#) ou RedOx
Voir (AB)

Le repas type

Un repas type toutes les 4 heures.

La base c'est 8 h, 12 h, 16 h, 20 h.

Lève tôt + un repas à 4 h.

Couche tard + un repas à minuit.

Cela fait 5 repas dont un peut être remplacé par un repas fruits/viande/oeufs

Je commence avec une salade «riche» - laitue, avocat, betterave crue, tomate, haricots rouges, etc..

Huile d'olive, huile de courge, sel aux herbes, poivre, curcuma.

Je peux avoir envie de salade à quatre heures du matin et pas à midi.

1. La crème verte

Se compose de:

- yaourt de soja,
- spiruline
- plusieurs algues vertes ou rouges
- green magma
- lithotamne
- sel aux herbes
- poivre

Si on dépasse le dose de verdure il faut rajouter du yaourt de soja sans cela le goût est trop fort.

2. La pâte au cacao/cannelle

Pas de cacao ni de gingembre dans le repas du soir.

- farine de millet brun
- farine de souchet
- cacao bio

- gingembre frais
- canelle
- stevia
- jus de pomme
- lait d'avoine
- Vin blanc de Rivesaltes: une cuillerée à soupe (quel goût cela donne!)