

PLAN NUTRITIONNEL GENERAL DE TYPE CETOVERT

Apport de protéines par jour :

Apport calorique par jour :

1 Gr de glucide = 4 calories/ 1 Gr de protéine = 4 calories/ 1 Gr de lipide = 9 kcal

Respecter l'équilibre acido-basique avec 70 % de végétaux et 30 % d'aliments non végétal.

Limiter les glucides, et supprimer les IG élevés.

Le jus de légumes : 500 gr de salade verte, 100 gr de céleri branche, 100 gr de concombre, 1 citron, 5 bouchons de plasma marin, 4 gélules de bromélaïne = 1gr. Pour 500 ml de jus par jour. (120 kcal)

le **traitement du cancer** ferait pourtant partie du champ d'action de la bromélaïne. Selon certaines études, il semble que cette enzyme pourrait altérer le microenvironnement de la cellule cancéreuse et la fragiliserait. En effet, les **cellules cancéreuses** se parent d'un mucus protéiné pour se protéger du système immunitaire. La bromélaïne, en tant qu'enzyme protéolytique, digèrerait ce mucus, redonnant aux cellules immunitaires l'accès à la tumeur.

Par ailleurs, des études in vitro et animales ont montré que la bromélaïne augmentait l'expression **d'activateurs de l'apoptose (ce processus d'auto-destruction cellulaire) tout en réduisant de manière significative certains paramètres de la prolifération tumorale, comme l'inflammation et l'angiogénèse.** Les cancers qui se sont avérés "sensibles" à l'action de la bromélaïne sont notamment la leucémie lymphocytaire, certains sarcomes, carcinomes et mélanomes, certaines formes de cancer du poumon, du système digestif, de la mâchoire, du sein. Le champ d'application semble donc vaste : **la bromélaïne fera-t-elle un jour partie intégrante des fameux protocoles anti-cancéreux ?** Difficile à dire à ce stade, car les études cliniques d'ampleur manquent encore à ce jour. Ce serait pourtant pour certains une chance supplémentaire à peu de frais et sans risque (en dehors d'une allergie spécifique), dans la mesure où le coût de la bromélaïne est extrêmement modique en comparaison des traitements conventionnels.

Plus généralement, les contre-indications de la bromélaïne sont limitées aux personnes présentant une déficience sévère du foie ou des reins, aux personnes hémophiles ou sous traitements anticoagulants, ainsi qu'aux femmes enceintes. Du fait que la bromélaïne peut augmenter l'absorption de certaines autres molécules, il ne faudra l'envisager en parallèle d'un traitement médicamenteux lourd qu'en ayant parlé à votre médecin. En dehors de ces cas, les études pharmacologiques montrent qu'elle est pour ainsi dire dépourvue d'effets secondaires, à des dosages pouvant aller jusqu'à plusieurs centaines de mg par jour* pendant des périodes prolongées.

Autre variante : 600 gr de concombre, 100 gr de céleri branche, 100 gr de chou rouge ou carotte ou betterave rouge, un citron.

Les infusions 3/4 tasses par jour en accompagnement des draineurs hépatique : Orthosiphon 7 gr, piloselle 7 gr, racine de pissenlit 7 gr. + desmodium. (À déterminer au cas par cas)

Prise de protection hépatique pendant la chimio (j -1, j1, j2+2) desmodium à voir avec l'oncologue (sauf si hépatocarcinome), après la chimio prise de Chardon Marie et Chrysantellum.

Mettre dans une casserole 600 ml d'eau froide, mettre les racines de pissenlit, porter à ébullition douce pendant 5 minutes, puis ajouter les deux autres plantes, et laissé bouillir doucement avec un couvercle pendant 10 minutes et sortir du feu, une fois le mélange tiédi, filtrer l'infusion et presser avec la main les herbes infusées, faire un peu chauffer et mettre dans le thermos.

Le petit déjeuner : infusion de plantes ou thé vert, lait protéiné (20cl de lait de chanvre + 30 gr de protéines de citrouille), fruits rouge (framboise, myrtilles, voir la liste jointe), oléagineux (amande, noix de Grenoble, noix du brésil).



Le repas de midi : toujours commencer par une crudité. (càs = cuillère à soupe)

- 5 jours par semaine salade d'avocat et graines germées (vinaigrette 1 càs de chanvre ou de noix, de colza (oméga 3) + 1 càs d'huile d'olive, jus de citron.)
- Les deux autres jours, salade de chou rouge, endive, salade verte, roquette, poivron rouge, concombre, etc. Ajouter 20 gr des cerneaux de noix, des amandes, noix du brésil. (Voir la liste jointe pour les légumes de salade.)
- Les vinaigrettes : 2 cuillères d'huile d'olive + 1 cuillère d'huile de chanvre, du thym, de l'ail, un jus de citron. 360 Kcal
- Ou faire une sauce avec les spécialités fraîches de soja lactofermentés (fromage 40 gr + lait de chanvre.)

Les spécialités fraîches de soja lactofermentés pour faire les sauces + lait de chanvre.



Le plat : Il sera à dominance cru le midi en légumes (au moins 4 jours par semaine) et cuit vapeur surtout le soir.

L'apport de protéine varie entre le poulet, œufs, poisson maquereau et sardine (2X par semaine) en boite ou frais, filets de tofu à la japonaise, et protéines végétales.



Accompagnement de légumes crus ou cuits à la vapeur (brocoli, champignons de paris, haricots verts, poireaux, choux fleur, asperge, céleri rave etc.... voir la liste jointe (Keto facile).

Sauce : faire une sauce simple, soit avec des spécialités fraîches lactofermentés, soit avec des crèmes végétale de soja, ou de chanvre, de coco, et toujours des aromates (thym, romarin, persil, ciboulette etc.

Le dessert :

- Soit une petite poignée de fruits rouges (framboises, fraises, groseilles, myrtilles), avec un peu de crème végétale (coco, amande, noisette, etc.) on peut utiliser les beurres d'oléagineux et les délayés avec du lait de chanvre.
- Soit un yaourt végétal d'amande, de coco, de soja et incorporer 20 gr de poudre de protéines végétale de citrouille ou de riz, ou de chanvre, mettre un peu de lait de chanvre pour le rendre moins épais.
- Soit un yaourt végétal et une petite poignée de fruits rouges.

Pour la collation de 16 h

- Lait végétal protéiné + fruits rouges + oléagineux
- Fruits rouges + infusion de plantes

Le repas du soir sera plus léger, pour le foie ne soit pas surchargé et favoriser une bonne élimination.

Le repas du soir :

- Une salade verte légère en vinaigrette (maximum 2 càs d'huile d'olive et chanvre)
- Un bouillon de légumes et poulet ou légumes et protéine cuit vapeur.

- Un dessert végétal ou des fruits.

Exemples de repas :

Jour 1

Jus : salade verte, endive, ½ pomme verte, citron, curcuma, gingembre.

Repas de midi : Roulés de courgettes farcies au saumon, épinards, graines germées, graines de tournesol,

Vinaigrette : huile de lin, crème de coco, ail, herbes de Provence.

Plat : Crevettes et courgette sauce à la mangue fraîche.

Repas du soir : Soupe de poireau avec un jus de carotte cru, deux jaunes d'œufs, lait de cajou.

Dessert : Dessert crème dessert soja et Amande et quelques fruits rouges (10 myrtilles).

Jour 2

Jus : Concombre, menthe fraîche, cèleri, citron, brocoli, gingembre & curcuma.

Collations : lait végétal protéiné, tisanes, fruits rouges, oléagineux

Repas de Midi

Midi : Salade de roquette, dès de poivron rouge, d'avocats, de brocoli.

Vinaigrette : Huile de lin, huile d'avocats, citron et plasma marin.

Plat : Poulet à la crème (crème fraîche + crème de coco), champignons Maitake) cuisson vapeur.

Dessert : Crème soja amande, protéines végétales et fruit rouges (framboise/groseilles).

Repas du soir

Salade de graines germées, jeunes pousses, noix de Grenoble, laitue.

Vinaigrette : Huile d'olive, Lin, citron, plasma marin.

Plat : Bouillon de poireaux (champignons Maitakes, poulet, céleri branche, 1 cuillère d'huile d'avocat, 2 cuillères d'huile d'olive.)

Dessert : Une ½ pomme verte, cannelle, crème d'amande.

Jour 3

Jus : Laitue scarole, céleri branche, pelures d'ananas, gingembre & curcuma, citron, 2 bouchons de plasma marin.

Collations : lait végétal protéiné, tisanes, fruits rouges ou peu sucrés, oléagineux.

Repas de midi

Midi : salade de choux rouge, jeunes pousses, graines germées, choux lactofermenté cru, crumesans (mélange d'oléagineux, plantes aromatiques et sel).

Vinaigrette : huile de chanvre, d'olive, citron, crème d'amande, ail.

Plat : cuisse d'oie (vapeur), brocoli vapeur, endive vapeur, sauce crème végétale aux herbes de Provence.

Dessert : crème de cajou, chocolat noir 100%, cannelle, lait d'amande.

Repas du soir

Salade verte, œufs pochés, graines germées.

Vinaigrette : huile de lin, de chanvre, gingembre, citron, lait d'amande.

Plat : Bouillon de poireaux (céleri, carottes, reste de cuisse d'oie).

Dessert : crème de cajou, chocolat noir 100%, cannelle, lait d'amande.

Jour 4

Jus : concombre, reste de brocoli tige, citron, curcuma & gingembre, plasma marin.

Collation : lait végétal protéiné, infusion, fruits rouges, oléagineux.

Repas de midi

Salade d'endive, graines germées, avocats, crackers de graines de tournesol germées et déshydratés.

Plat : Maquereau (boite)aux épinards, sauce coco, poivron rouge, coco déshydratée, jeunes pousses d'épinard.

Dessert : Yaourt soja amande et fruits rouges.

Repas du soir

Crêpes poulet pesto, pâte à crêpes à la farine de chanvre (farine de chanvre, œufs, lait d'amande ou de chanvre ou de cajou, une pointe de graisse de coco.)

Garniture de la crêpes, poulet cuit vapeur, sauce pesto au basilic, épinards, amandes, noix du brésil, huile d'olive. Accompagnement salade verte, julienne de légumes crus.

Dessert : Crêpes de chanvre au chocolat 100% et purées de fruits rouges et crème au chocolat (chocolat noir 100% + yaourt de soja amande, lait de cajou.

Jour 5

Jus : chou rouge, chou lactofermenté, citron, 1 ½ pomme verte, curcuma & gingembre.

Collation : Lait végétal ou d'oléagineux protéiné, tisanes, fruits peu sucrés, oléagineux.

Repas de midi

Salade de d'épinards, graines germées, crackers de tournesol.

Vinaigrette : sauce pesto citron.

Plat : beignets de sardines (œufs et farine de chanvre).

Dessert : crème au chocolat et fruits rouges.

Repas du soir

Soupe d'épinards, graines germées, reste de sauce poivron, crackers de tournesol.

Reste de beignet de sardines.

Dessert : fruits rouges.

Jour 6

Jus : salade verte, concombre, céleri, citron, curcuma & gingembre.

Collation : Lait végétal ou oléagineux protéiné, infusion (plante & thé vert), fruits rouges, oléagineux.

Repas de midi

Crêpes aux épinards, avocat, graines germées, sauce citron, huile d'olive, ail, lait de cajou.

Tagliatelles de courgettes crues, sauce tomate cerise maison.

Repas du soir

Crêpes kébab poulet champignons (maïtake), crème fraîche 30%.

Pas de dessert.

Jour 7

Jus : chou rouge, citron, curcuma & gingembre

Collation : lait végétal ou oléagineux protéiné, infusion, fruits rouges, oléagineux.

Repas de midi

Salade verte, avocat.

Vinaigrette : huile de chanvre, d'avocat, citron, ail.

Plat : Purée de cèleri rave & coco, cèleri rave cuit vapeur et crème de coco, avec 2 œufs mollets.

Dessert : fruits rouges

Repas du soir

Brocoli vapeur et tofu à la japonaise, sauce base de fromage végétal frais, Poivres et baies.

Dessert : crème de coco, protéines végétales

Jour 8

Jus : concombre, épinards, persil, citron, curcuma & gingembre.

Collation : Lait végétal ou oléagineux protéiné, infusion (plante & thé vert), fruits rouges, oléagineux.

Repas de midi

Salade verte, concombre et graines germées.

Vinaigrette : Huile de chanvre et lin, citron, ail.

Plat : champignons crus marinés et poulet vapeur.

Dessert : crème de cajou, amande, pomme, mangue, cannelle.

Repas du soir

Salade verte et champignons marinés.

Bouillon de poulet, poireaux, céleri, champignon de paris, graisse de coco et huile d'olive.

Dessert : crèmes d'amandes chocolat noir 100%.

Jour 9

Jus : salade verte, concombre, céleri, citron, plasma marin, bromélaïne poudre.

Collation : Lait végétal ou oléagineux protéiné, infusion (plantes & thé vert), fruits rouges, oléagineux.

Repas de midi

Salade d'endive et chou rouge aux noix de Grenoble

Vinaigrette : huile d'olive et de chanvre, citron, thym.

Plat : tagliatelles de courgettes crues, tofu ou poulet sauce crémeuse à l'ail et au thym.

Dessert : Yaourt de chanvre et protéines végétales.

Repas du soir

Légumes vapeur à la provençale (huile d'olive, ail, aromates), œufs mollets.

Dessert

Crêpe de chanvre chocolat noir 100%

Jour 10

Jus : Salade verte, concombre, citron, cèleri (2 branches), 5 bouchons de plasma marin.

Collation : Lait végétal ou oléagineux protéiné, infusion (plantes & thé vert), fruits rouges, oléagineux.

Repas de midi

Salade graines germées, concassé de poivron (poivron mixer avec de l'ail, huile d'olive).

Poulet brocoli vapeur.

Repas du soir

Bouillon de poulet et légumes (céleri, brocoli, courgette)

Dessert : crème dessert coco fermenté, concentré de café, copeaux de chocolat noir 100%

Les aliments à toujours avoir dans le placard :

- Lait de chanvre ou d'amande
- Protéines végétales de citrouille ou chanvre
- Huiles d'olive, huile de chanvre, huile de lin ou de noix
- Plasma Marin
- Des oléagineux (amande, noix du brésil)
- Yaourts végétal (soja, amande, chanvre, coco)
- Petits fruits rouge (myrtille, fraise, framboise)
- Graines germées
- Avocat
- Citron et ingrédients pour les jus
- Sardine et maquereau

Les obligations journalières :

- Jus de légumes
- Apport de protéines
- Apport de matière grasse non cuite (huile) 5 càs par jour maximum.
- Tisane diurétique (orthosiphon, piloselle, racine de pissenlit, orties)
- Protection hépatique (desmodium, chardon marie)
- Plasma marin
- Régulation de l'inflammation curcuma (hors jour de chimio)
- Vitamine C 3 gr/jour

Prise de compléments alimentaires (la supplémentation doit être validée par le pharmacien de l'hôpital, s'il y a chimiothérapie)

Le desmodium et chardon marie, le curcuma, peut interagir avec la chimio

Donner en plus 2 gélules de vitamine C à 16 h.

PROTOCOLE METABLOC TABLEAU

Matin à jeun	Repas de midi	Repas du soir	Au coucher
<ul style="list-style-type: none">• 1 gélule de probiotique (lafti 10)• 2 gélules acide lipoïque• 2 gélules garcinia C• Vitamine D• Vitamine C 2 gélules• 1 gélule de berbérine	<ul style="list-style-type: none">• 2 gélules de garcinia cambogia• 3 gélules d'alkyl• 1 gélule de berbérine• 1 gélule d'ail	<ul style="list-style-type: none">• 2 gélules garcinia• 3 gélules alkyl• 1 gélule de berbérine• 2 gélules acide lipoïque• 1 gélule d'ail	<ul style="list-style-type: none">• Vitamine C 2 gélules

Préparation à la chimiothérapie

Attention pas d'antioxydant j-1, j 1, j 2 de chimio, pas de vitamine C, pas de reishi, pas de curcuma, acide lipoïque et garcinia oui.

Jeune : la veille et le jour de la chimio

Protection du foie et contrôle des nausées : si toxicité foie.... Desmodium, Chardon Marie, Artichaut
Jour – 1, jour 1, jour + 1, 2, 3.

DESMODIUM : 1 bouchon 2 à 4 fois par jour pendant les traitements en fonction des nausées, commencer la veille de la chimio et le prendre pendant 7 à 10 jours.

Si les nausées sont bien contrôlées, le reste du temps, prendre Chardon Marie – Chrysanthellum, 2 gélules matin et soir, certains patients préfèrent rester au desmodium pendant toute la chimio.

Une fois les chimios finies, prendre à la place du desmodium, le Chardon Marie et Chrysanthellum, 2 gélules matin et soir, 5 jours sur 7 de 1 à 3 mois. On peut associer le Romarin pour son action drainante et antioxydante.

REFERENCE ET LISTE DU PROTOCOLE METABLOC

<https://www.therascience.com/art-ail-916.htm>

<https://www.therascience.com/art-cellssentiel-acide-lipolque-gold-1200.htm>

<https://www.therascience.com/art-garcinia-cambogia-nouvelle-formule-1204.htm>

<https://www.therascience.com/art-berberine-1201.htm>

<https://www.therascience.com/art-q10-omega-3-200-mg-538.htm> (Pas d'oméga 3 si alkyl)

Si prise d'alkyl prendre Q10 à 300 mg/jour

Voir le bleu de méthylène 75 mg 3 fois par jour

REFERENCE ET LISTE PROTECTEURS HEPATIQUE

<https://www.therascience.com/art-desmodium-515.htm>

<https://www.therascience.com/art-chardon-marie-chrysantellum-608.htm>

<https://www.therascience.com/art-romarin-bio-607.htm>

REFERENCE ANTIOXYDANTS

<https://www.goldmanlaboratories.com/fr/?ref=B2F137W1&chn=1> (Vitamine C liposomale, ne pas prendre le jour de la chimio.)

<https://www.therascience.com/art-curcuma-gold-nouvelle-formule-1554.htm> (L'emploi chez les personnes sous anticoagulants est déconseillé, ne pas utiliser le jour de la chimio)

<https://www.therascience.com/art-alkyl-1410.htm>

Consommer tous les jours un verre de Baking soda (20 cl d'eau, un jus d'un demi-citron, une cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire. Favorise l'équilibre acido-basique. (Le soir ou le matin)

Consommer du jus d'herbe de blé en cure d'un mois à raison de 3 verres par jours (1 cuillère à café bien bombée de poudre de jus d'herbe de blé), faire un mois de cure et un mois de pose.

Consommer des amandes amères d'abricot entre 6 et 10 amandes par jours en alternance avec la cure de jus de blé.

REFERENCE REMINERALISANT

<https://boutique.csbs.fr/eau-de-mer/165-sea-aquacell-hypertonique-1l.html>

REFERENCE IMMUNOSTIMULANT

Le plus puissant immunostimulant de tous les champignons.

Reishi- Shiitake : Propriétés antitumorales, inhibiteurs de la croissance des cellules tumorales (foie, rate, sein, prostate).

Induction de l'apoptose, antioxydant, augmente les activités de la glutathion peroxydase, glutathion-S-transférase, superoxyde dismutase, adaptogènes physique et psychique et neuroprotecteur **(attention ne pas prendre en cas de chimiothérapie mais possible entre deux séances de chimio).**

<https://www.therascience.com/art-reishi-shiitake-954.htm>

AUTRES THERAPIES

Hyperthermie thérapie (sauf fatigue chronique)

Pratiquer le sauna plusieurs fois (2/3) par semaine, afin de faire monter la température corporelle à 39°, faire des saunas à 75° pendant 1 h 30 à 2 heures. Ou éventuellement faire des bains très chauds chez soi. Mesurer votre température (anale), elle doit dépasser 39°.

Le traitement hyperthermique a recours à la chaleur pour détruire les cellules cancéreuses et réduire la taille des tumeurs. La chaleur peut endommager et détruire les cellules cancéreuses en attaquant les protéines et les structures qu'elles contiennent. Elle peut aussi endommager les vaisseaux sanguins présents dans les tumeurs et diminuer l'apport sanguin vers celles-ci, ce qui peut contribuer à ralentir sa croissance. La température de la chaleur employée lors du traitement hyperthermique est soigneusement réglée pour limiter les dommages aux cellules et aux tissus normaux. Les chercheurs ont découvert que la chaleur pouvait également déclencher une réaction immunitaire qui aiderait à combattre le cancer.

Le jeune sec maximum 5 jours (favorise l'autophagie).