

PROGRAMME DE RETABLISSEMENT DU SYSTEME AUTONOME

(Anciennement programme de contrôle sucre)

Les marches à suivre présentées ci-dessous ont été mises au point par le Dr. Victor Frank, cofondateur de Total Body Modification (TBM) et ont été enrichies par le Dr. Kevin Millet. Ce programme est utilisé conjointement aux procédures TBM pour rétablir le mécanisme de contrôle du sucre et de restaurer le bon fonctionnement du système nerveux autonome. Il doit être suivie avec précision au cours de la phase initiale de soins jusqu'à l'achèvement de la « défi repas (environ 3 semaines). » Au fur et à mesure que l'état s'améliore, divers aliments seront ajoutés. L'objectif est de revenir à une alimentation équilibrée et saine, dès que votre corps le permettra.

Note : Avant le début de ce programme de contrôle de sucre, consultez votre professionnel de santé. Bien que ce programme soit basé sur des recommandations qui ont été utilisées pendant des décennies et qui ont été prouvées comme étant complètement sûres et efficaces, il y a certaines personnes ou certaines conditions médicales qui peuvent rendre des éléments de ce programme inadaptés.

A FAIRE

L'eau : Boire un MINIMUM d'un 43.5 millilitres d'eau par par kilogramme de masse corporelle chaque jour, sauf indication contraire. Il doit s'agir d'eau sans addition de minéraux, jus, aromatisants, zest de citron, etc.. L'eau du robinet ou l'eau qui a été « purifiée » par quelque moyen que ce soit (p. ex. distillée, osmose inverse, filtrée) est acceptable.

SEL: Sâler la nourriture à votre goût. Remarque : Un régime pauvre en sel peut s'avérer dangereux lorsque l'on boit les quantités d'eau recommandées ci-dessus. Pour réduire l'exposition à l'aluminium et fournir d'autres minéraux, nous vous recommandons d'éviter de sel commercial standard et d'utiliser des sels raffinés à la place (p. ex. Real sel ®, sel de mer Celtique ®, sel himalayen).

PROTEINES ESSENTIELLES : Un MINIMUM de 250 grammes de « protéines essentielles » doit être consommé par semaine. C'est essentiellement du bœuf, de la venaison, du bison, du wapiti. Les scandinaves doivent ajouter du poisson. Les arabes et les australiens peuvent le substituer par l'agneau. Certains Indiens doivent manger de la chèvre, tandis que d'autres doivent éviter la viande totalement. Le fait de ne pas respecter vos besoins ancestraux en protéines essentielles conduit à la maladie!

MANGER FREQUEMMENT : Mangez un repas riche en protéines au petit déjeuner tous les jours. Mangez à moins toutes les deux heures. Une collation est suffisante. Suggestion de collations : fromage, fruits, yaourt au lait entier aux fruits, œufs durs, noix de cajou ou noix du Brésil, pain complet grillé avec du beurre, Sucanat ® et cannelle, bacon, crevettes...Ne vous privez pas de nourriture ou d'eau durant votre programme de contrôle du sucre.

ÉDULCORANTS : des petites quantités de grains de sucre de canne non raffinés ou de sirop (ex. Sucanat, Rapadura et Steen's).

PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE : Exception faite du lait, il est possible de manger tous les produits d'origine animale que vous désirez (œuf, viande, fromage, beurre, yaourt, volaille, mollusque, crustacé).

RIZ : Consommez, à votre convenance, du riz pré-cuit à la poêle pendant 5mn environ, sans matière grasse. Il est normal que certains des grains éclatent pendant la pré-cuisson. Une fois refroidi, préparez votre riz comme vous en avez l'habitude.
Remarque : de grandes quantités de riz pré-cuit peuvent être préparées à l'avance puis être stockées pour une utilisation ultérieure.

PAIN : Ne consommez pas plus de deux tranches de pain complet (type Alvarado Street) par jour ou de pain de riz. Ne consommez pas du pain Ezekiel ®, car il contient du soja.

LEGUMES VERTS ET ROUGES : Consommez tous les légumes rouges et verts à votre convenance (poivron, tomate, brocoli, concombre, courgette, etc.).

LEGUMES ORANGES ET JAUNES : Consommez jusqu'à 3 portions de légumes jaunes et orange par semaine (maïs, carotte, courge jaune, etc.).

ALLIUMS : Consommez, à votre convenance, tous les alliums comestibles (oignon, ail, poireau).

NOIX : Consommez seulement des noix de cajou et des noix du Brésil.

FRUITS : Consommez tous les fruits crus que vous souhaitez. Les fruits en conserve peuvent être consommés seulement s'ils sont dans de l'eau ou dans leur propre jus. Les jus de fruits peuvent être consommés avec modération, s'ils sont frais.

CAFE & THE : Consommez des boissons chaudes qui ne contiennent pas de caféine.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS : Demandez à votre cerveau, et pas à votre palais, si un aliment donné est adéquat pour vous en ce moment. S'il a simplement «bon goût» c'est probablement un mauvais choix.

A NE PAS FAIRE

CEREALES : Évitez toutes les céréales (blé, avoine, orge, riz) et les produits issus des céréales (céréales, pâtes, pains), sauf celles mentionnées ci-dessus.

LEGUMINEUSES : Évitez tous les légumineuses (soja, arachides, haricots, fèves, lentilles, etc).

NOIX : Évitez toutes les noix, sauf celles mentionnées ci-dessus.

ÉDULCORANTS : Évitez tous les édulcorants, sauf ceux mentionnés ci-dessus. Cela comprend non seulement l'utilisation des éléments ci-dessous, mais aussi les aliments qui les contiennent. Une liste partielle des ingrédients à éviter :

- « **édulcorants naturels** » Sucre, sucrose, glucose, fructose, stevia, miel, sucre brun, sirops (érable, riz, maïs, maïs à haute teneur en fructose), jus de fruits concentrés et alcools de sucre (xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol).

- " **édulcorants artificiels**" Sucralose (Splenda[®]), aspartame (NutraSweet[®], Equal[®]), Saccharine (faible teneur[®]), acésulfame potassium (ACK, Sweet One[®], Sunnett[®]), néotame, cyclamate.

AUTRES : Évitez les fruits secs, les boissons alcoolisées, le chou-fleur et les autres légumes blancs, les surgelés, les betteraves, l'igname, les pommes de terre, tous les produits à base de soja, les laits de toutes sortes (vache, chèvre, amande, soja, riz, etc.), la margarine et l'huile de canola.

EN CAS DE DOUTE, S'ABSTENIR !

NOTE : Bien que ce programme n'ait pas été conçu pour perdre du poids, il est très courant pour un patient en surpoids de perdre 5 à 10 kg lors des 3 semaines du programme.

ACTIVITE PHYSIQUE : En plus des consignes alimentaires précédentes, il est essentiel de faire au moins 20 minutes d'activité physique chaque jour. Cela peut être simplement une promenade de 20 minutes.

SOMMEIL : Supprimez toutes les sources lumineuses de votre chambre ou masquez-les. Allez vous coucher et réveillez-vous à la même heure tous les jours. Diminuez l'intensité des lumières et évitez de regarder la télévision ou l'ordinateur durant les 90 minutes qui précèdent votre coucher.

Ce programme est utilisé pour aider à rétablir les mécanismes de contrôle autonome, hormonal et neurologique. Veuillez le suivre sérieusement. Lorsque votre condition s'améliora, d'autres aliments seront rajoutés par votre thérapeute. L'objectif est de

recupérer un régime normal et équilibré dès que votre corps le permettra. Plus vous suivrez ce régime sérieusement, plus votre corps répondra rapidement.

CE PROGRAMME EST UNE REINITIALISATION DES FONCTIONS DE L'ORGANISME. IL FAUT UNE VIE ENTIERE DE MAUVAISES HABITUDES POUR AVOIR UNE MAUVAISE SANTE. PRENEZ 2 SEMAINES POUR CHANGER ÇA.

PRENEZ EN CHARGE VOTRE SANTÉ. FAITES UN CHANGEMENT!

Pour plus d'informations, nous vous recommandons « La bible et le livre de cuisine du contrôle du sucre » par un docteur TBM, Jacqueline Paltis, D.C., N.D.

Elle est disponible sur directement auprès de l'auteur par email jacpal@Comcast.NET ou sur le site www.amazon.com

