

LE SECRET LE MIEUX GARDÉ POUR ÉVITER LE CANCER

3 stratégies infallibles pour se
prémunir de la maladie!

Marguerite

Tous droits réservés Marguerite et Santé-Végétale 2022 ©

Le secret le mieux gardé pour éviter le cancer!

Il est possible d'éviter l'apparition du cancer

Savais-tu qu'il est possible de contrôler le développement du cancer ? C'est-à-dire que nous pouvons faire en sorte que des cellules cancéreuses qui font partie de notre héritage génétique ne s'activent jamais? Plus encore, savais-tu que nous pouvons **éviter l'apparition du cancer**, peu importe la **prédisposition génétique**, avec une stratégie en 3 étapes?

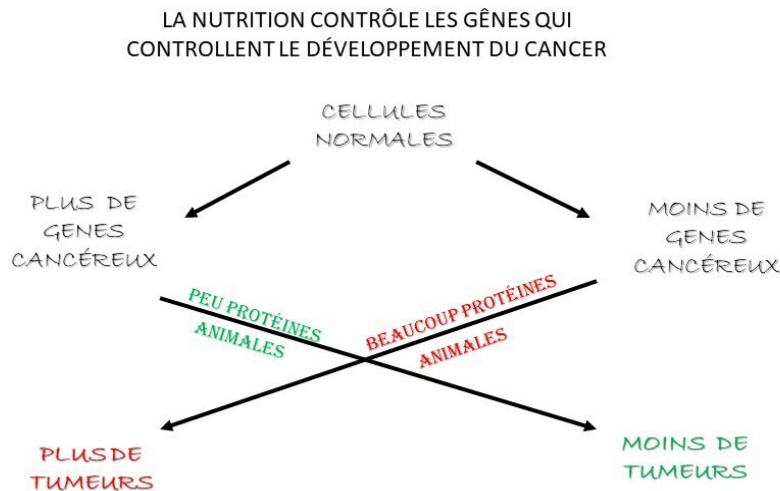
C'est que la science des 30 dernières années nous a appris bon nombre d'éléments forts importants concernant le développement du cancer et le point de départ, c'est l'**épigénétique**! Tu as peut-être déjà entendu ce terme. L'épigénétique, c'est un nouveau « secteur » de la science médicale. Elle s'intéresse aux facteurs déclencheurs ou aux « activateurs » de la génétique. En d'autres mots, qu'est-ce qui fait en sorte qu'un individu porteur de gènes cancéreux développera un cancer fulgurant tôt dans sa vie, alors qu'un autre individu porteur du même gène, ne développera jamais le cancer? La science a aujourd'hui quelques réponses fort intéressantes à ce sujet.

Il existe un lien directe entre l'alimentation et les maladies chroniques dégénératives

1. Il existe un **lien direct** entre la diète Nord-Américaine à base de viandes et de produits laitiers, riche en sel, en sucre concentrés, en produits raffinés et en huiles saturées et les **épidémies** mondiales d'**obésité** et de **maladies chroniques dégénératives** incluant le **cancer**.

Il est possible de contrôler la progression de cellules cancéreuses simplement avec l'alimentation

1. Il est possible de contrôler la progression de cellules cancéreuses simplement avec l'alimentation. Le « China Study » a démontré, hors de tout doute, que le développement de cellules cancéreuses peut être accéléré ou stopper simplement en modifiant la quantité et le type de protéines du régime alimentaire. La quantité et le type de protéines dans nos assiettes agiraient comme un interrupteur « marche/arrêt » sur la prolifération des cellules cancéreuses. Ces résultats ont été observés dans la population chinoise et reproduits en éprouvettes et sur des rats.



Je vous explique ce schéma : un individu ayant peu de gènes cancéreux à la naissance mais dont le régime alimentaire aura été constitué de plus de 15% de protéines animales, notamment la caséine du lait, va développer le cancer parce que la prolifération de cellules cancéreuses (issue de sa génétique) sera accélérée!

À l'opposé, un individu ayant un bagage génétique avec plusieurs gènes cancéreux et dont le régime alimentaire aura contenu moins de 5% de protéines principalement d'origines végétales, ne développera pas le cancer i.e. que les cellules cancéreuses issues de sa génétique ne vont pas s'activer ni se multiplier.

Les résultats des tests en laboratoire et sur les rats ont confirmés, non seulement les observations épidémiologiques de la population chinoise, mais a également identifié un lien de cause à effet entre la protéine du lait (la caséine), et le développement de cellules cancéreuses.

SAVIEZ-VOUS QUE :

L'Organisation Mondiale de la Santé a classé la caséine (protéine du lait) au chapitre des agents cancérogènes au même titre que le tabac?

La génétique n'est pas une fatalité

1. La génétique n'est pas une fatalité en ce qui a trait au développement de cellules cancéreuses. **Seulement 5% des cancers ont pour cause une prédisposition génétique** contre 95% qui résultent de facteurs environnementaux : l'alimentation, les produits chimiques, les pesticides et herbicides, le stress, le style de vie, etc...

Si quelqu'un souhaite être en bonne santé, il doit d'abord se demander s'il est prêt à supprimer les raisons de sa maladie... Ce n'est qu'alors qu'il pourra se guérir....

— Hippocrate

Il est possible de prévenir et de renverser l'ensemble des maladies inflammatoires du 21e siècle grâce à une alimentation appropriée

1. Une alimentation **végétale** permet de **prévenir** et de **renverser** bon nombre de maladies chroniques, auto-immunes telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète et L'obésité, l'arthrite rhumatoïde et l'arthrose, la sclérose en plaque, la dépression, ainsi que le cancer de tout type, etc....

Les effets bénéfiques sur la santé et uniques aux plantes s'expliquent par le fait que les nutriments agissent en **synergie** les uns avec les autres de manière complexe et nuancée: c'est le concept de l'**entièreté**. Il existe un genre de symbiose entre les vitamines, minéraux et phyto nutriments qui multiplie l'effet bienfaisant de chacun : la force d'une équipe! Les bienfaits du groupe de nutriments sont plus grands que la somme des bienfaits de chacun séparément.

Bien que les mécanismes par lesquels le corps utilise les nutriments soient extraordinairement complexes et sophistiqués, les principes d'une alimentation génératrice de santé et de vitalité eux, sont fort simples:

- les aliments d'origines animales et particulièrement les produits raffinés et les charcuteries peuvent causer des dommages à l'ADN, sont inflammatoires et créent un stress oxydatif,
- tandis que les aliments végétaux entiers, faibles en gras, riches en fibres, en anti-oxydants et en « phyto » nutriments, ont tendance à avoir les effets opposés.

Nutriments	Plantes	Animaux
Anti-oxydants	Exclusif aux plantes	Quasi inexistants
Glucides complexes	Exclusif aux plantes	Aucun
Vitamines	Exclusif aux plantes	Aucun
Gras	9 à 11%	15 à 20%
Protéines	9 à 11%	15 à 20%

Une alimentation principalement à base plantes, permettrait de **prévenir**, **suspendre** et même **éradiquer** plusieurs maladies et symptômes :

CANCERS	DYSFONCTION ÉRECTILE
MALADIES CARDIO-VASCULAIRES	HYPERTENSION
SCLÉROSE EN PLAQUE	ACNÉ
OSTÉOPOROSE	MIGRAINE
DIABÈTE TYPE I, II ET III	LUPUS
ARTHRITE RHUMATOÏDE	DÉPRESSION
OBÉSITÉ	ASTHME
GRIPPE & RHUME	TROUBLES DE FONCTION COGNITIVE

En résumé, l'alimentation et le style de vie ont un impact direct et **prédominant** sur le **développement de cancer** : seulement **5 %** des cancers ont pour origine la **génétique**...

Une alimentation principalement à base de plantes permet de prévenir et de renverser l'ensemble des maladies chroniques de notre siècle, tout autant que le cancer.

Nous avons donc le pouvoir de prévenir la maladie en adaptant notre alimentation.

Chacune des substances du régime alimentaire d'un homme agit sur son corps et le modifie d'une manière ou d'une autre et de ces changements dépendra la santé.

— Hippocrate

3 GRANDS PRINCIPES ALIMENTATION ANTI-CANCER

01

LIMITER LA CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE
PROTÉINES ANIMALES, SURTOUT LA CASÉINE DU
LAIT

02

PRIVILÉGIER LES ALIMENTS À BASE DE PLANTES
(ENVIRION 75-80% DU RÉGIME ALIMENTAIRE)

03

ÉVITER LES PRODUITS RAFFINÉS, LES
SUCRES CONCENTRÉS ET L'ALCOOL

Et ne vous inquiétez surtout pas ! Malgré la croyance populaire, une alimentation principalement à base de plantes peut contenir tous les éléments nutritifs et essentiels au bon développement du corps humain. Le règne végétal n'a rien à envier au monde animal, je vous assure!

Voici où trouver tous les nutriments essentiels à la santé et plus encore :



15 MEILLEURES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

 TOFU FERME, ½ TASSE (125ML) ~15G	 TEMPEH, ½ TASSE (125ML) ~15G	 FEVES DE SOYA, ½ TASSE (125ML) ~15G	 LAIT SOYA ORIGINAL, 1 TASSE (250ML) ~8.5G	 EDAMAME, ½ TASSE (125ML) ~10G
 GRAINES DE CITROUILLE, ¼ TASSE (60ML) ~10G	 GRAINES DE CHANVRE, ¼ TASSE (60ML) ~13G	 NOIX DE GRENOBLES, ¼ TASSE (60ML) ~5G	 AMANDES, ¼ TASSE (60ML) ~8G	 BEURRE ARACHIDES, 2 C. TAB (30ML) ~8G
 ARACHIDES, ¼ TASSE (60ML) ~9G	 LENTILLES, ½ TASSE (125ML) ~9G	 FÈVES NOIRES, ½ TASSE (125ML) ~9G	 POUSSES DE POIS VERTS, 1 TASSE (250ML) ~ 11G	 CHAMPIGNONS SHITAKE SÉCHÉS, ¼ TASSE (60ML) ~10G

A SAVOIR :

- LES BESOINS EN PROTÉINES, VARIENT ENTRE = 0.8G/KG À 1.5G/KG POIDS SELON LA MASSE MUSCULAIRE, L'ÂGE ET LA SÉDENTARITÉ ET NE DEVRAIENT PAS DÉPASSER 10-15% DES CALORIES.

POUR UNE FEMME DE 150 LBS (68KG), AVEC UN APPORT CALORIQUE DE 1500KCAL SACHANT QUE 1 GR DE PROTÉINE FOURNIT 4 KCAL D'ÉNERGIE

LE BESOIN EN PROTÉINES = 1500 KCAL X 15% PROTÉINES = 225 KCAL/ 4 KCAL/GR = 56 GR DE PROTÉINES

ET ON VALIDE AVEC LA 2E FORMULE : 68KG X 0.8G/KG = 54 GR DE PROTÉINES

- LES BESOINS EN PROTÉINES SONT LÉGÈREMENT SUPÉRIEURS POUR LES VÉGÉTARIENS ET LES VÉGÉTALIENS EN RAISON DU FAIT QUE LES PROTÉINES VÉGÉTALES SE DIGÈRENT DIFFÉREMMENT DES PROTÉINES ANIMALES.

9 ALIMENTS QUI CONTIENNENT PLUS DE FER QUE 100G VIANDE ROUGE

SI LA VIANDE ROUGE RENFERME BEAUCOUP DE FER, CE N'EST CERTAINEMENT PAS UNE SOURCE UNIQUE. LE RÈGNE VÉGÉTAL CONTIENT AUSSI D'EXCELLENTES SOURCES DE FER

LE RÔLE DU FER DANS L'ORGANISME :

- FAIT RESPIRER LES CELLULES EN LEUR APPORTANT DE L'OXYGÈNE (HÉMOGLOBINE)
- PERMET DE STOCKER L'OXYGÈNE DANS LES MUSCLES (MYOGLOBINE)
- ESCORTE LE DIOXYDE DE CARBONE CO2 HORS DU CORPS
- ESSENTIEL À PLUSIEURS RÉACTIONS ENZYMATIQUES

IL EXISTE DEUX TYPES DE FER DANS LES ALIMENTS :

- LE FER HÉMINIQUE D'ORIGINE ANIMAL EST PLUS FACILEMENT ABSORBÉ PAR LE CORPS
- LE FER NON HÉMINIQUE D'ORIGINE VÉGÉTALE (ÉPICES, FRUITS SECS ET LÉGUMES VERTS)

CE QUI AUGMENTE L'ABSORPTION DU FER :

- LA VITAMINE C : FRUITS (AGRUMES), LÉGUMES CRUS, HERBES AROMATIQUES
- LES ALIMENTS LACTOFERMENTÉS: CHOUCROUTE, KIMCHI, KOMBUCHA, KÉFIR, TEMPEH
- LES GRAINES GERMÉES : LENTILLES, BROCOLI, FENUGREC, BROCOLI, ETC

CE QUI RÉDUIT L'ABSORPTION DU FER :

- LES TANNINS : THÉ VERT ET NOIR, CURCUMA, CORIANDRE,
- LE CACAO ET LE CAFÉ
- LES ANTIACIDES ET SUPPLÉMENTS DE ZINC
- LES OXALATES : ÉPINARDS, FEUILLES DE BETTERAVES, BETTES À CARDE

LES CARENCES EN FER SONT RARES CHEZ LES MANGEURS DE VIANDES. POUR LES VÉGÉTALIENS ET VÉGÉTARIENS, LES CARENCES EN FER SONT PLUS FRÉQUENTES MAIS PEUVENT ÊTRE ÉVITÉES EN CONSOMMANT RÉGULIÈREMENT DE BONNES SOURCES DE FER VÉGÉTAL.



1 TASSE DE LÉGUMINEUSES 250ML



½ TASSE DE TOFU FERME 125ML



½ TASSE DE QUINOA CUIT 125ML



¼ TASSE DE CAJOUS 60ML



¼ TASSE GRAINES DE CITROUILLES OU TOURNESOL 60ML



½ TASSE AMANDES 125ML



5 FIGUES SÉCHÉES



VIANDES VÉGÉTALES YVES **



2 C. TABLES GRAINES DE LIN 30ML

• **VARIABLE, LIRE LES ÉTIQUETTES

10 MEILLEURES SOURCES DE CALCIUM VÉGÉTAL



SAVIEZ-VOUS QUE :

- BESOINS EN CALCIUM VARIENT AUTOUR DE:



1000MG/JOUR POUR FEMMES



1200MG/JOUR POUR LES HOMMES

- LES NORD-AMÉRICAINS NE RETIENNENT QU'ENVIRON 10% DU CALCIUM PROVENANT DU RÉGIME ALIMENTAIRE PARCE QUE:

- LES PROTÉINES ANIMALES, ONT UN EFFET ACIDIFIANT SUR LE SANG ET CONTRIBUENT À LA DÉMINÉRALISATION DES OS. QUAND LE PH DU SANG DEVIENT PLUS ACIDE SUITE À LA DIGESTION DE PROTÉINES ANIMALES, LE CORPS DOIT ÉQUILIBRER LE PH SANGUIN ET IL LE FAIT À L'AIDE DU CALCIUM CONTENU DANS LES OS.

AINSI, POUR CHAQUE GRAMME DE PROTÉINES ANIMALES CONSOMMÉES, LE CORPS VA EXCRÉTER 1 MG DE CALCIUM DANS LES URINES

- LES ALIMENTS RICHES EN SODIUM, NUISENT ÉGALEMENT À L'ABSORPTION DU CALCIUM : POUR CHAQUE GRAMME DE SODIUM EXCRÉTÉ PAR LES REINS, 23-26MG DE CALCIUM SERA PERDU DANS LES URINES. SOYEZ VIGILANTS CAR GRAND NOMBRE DE SUBSTITUTS DE VIANDES INCLUANT LES LÉGUMINEUSES EN CONSERVE CONTIENNENT HAUT NIVEAU DE SODIUM

SAVIEZ-VOUS QUE

- LES VÉGÉTALIENS ONT MOINS DE CHANCES DE DÉVELOPPER DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES
- LES OMNIVORES ÉPROUVENT D'AVANTAGE DE CARENCES NUTRITIONNELLES QUE LES VÉGÉTALIENS
- LES VÉGÉTALIENS VIVENT GÉNÉRALEMENT PLUS LONGTEMPS ET EN MEILLEURE SANTÉ
- 1 VÉGÉTALIEN SAUVE LA VIE D'ENVIRON 30 ANIMAUX CHAQUE ANNÉE
- 1 VÉGÉTALIEN PERMET D'ÉCONOMISER 4000 LITRES D'EAU/JOUR
- L'ÉLEVAGE D'ANIMAUX CONTRIBUAIENT EN 2016, POUR 15% DES GAZ À EFFET DE SERRES
- LES MANGEURS DE POISSONS ONT UN TAUX DE MERCURE 10 FOIS PLUS ÉLEVÉ QUE LES VÉGÉTALIENS

A PROPOS DE LA VITAMINE B12

LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE EST CLAIRE ET SANS ÉQUIVOQUE SUR LE SUJET : **LES VÉGÉTALIENS ONT BESOIN DE VITAMINE B12 SOUS FORME DE SUPPLÉMENTS OU D'ALIMENTS FORTIFIÉS EN B12 POUR ÉVITER TOUTE CARENCE.** UNE FAIBLE DOSE (3MCG) QUOTIDIENNEMENT SUFFIT. UNE CARENCE EN VITAMINE B12 PEUT CAUSER DES DOMMAGES IMPORTANTS ET IRRÉVERSIBLES (CONFUSION, DÉPRESSION, ENGOURDISSEMENTS, ARRÊT CARDIAQUE ET MÊME LA PARALYSIE).

QUE DIRE DU ZINC?

LE ZINC EST UN MINÉRAL ESSENTIEL À LA DIVISION CELLULAIRE, AU BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, À L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE ET PLUS ENCORE. EN AMÉRIQUE DU NORD, BIEN QUE L'APPORT QUOTIDIEN EN ZINC SOIT FAIBLE, LES CARENCES SONT RARES TANT CHEZ LES VÉGÉTALIENS QUE LES OMNIVORES.

10 SOURCES DE ZINC VÉGÉTAL :



LES SOURCES OMEGA 3

LE GRAND DÉFI AVEC LES ACIDES GRAS ESSENTIELS (OMEGA 6 ET OMEGA 3) C'EST LE RATIO DE CONSOMMATION DES OMEGA 6 PAR RAPPORT AUX OMEGA 3. LE RÉGNE VÉGÉTAL EST TRÈS RICHE EN OMEGA 6, ALORS QUE LES OMEGA 3 PROVIENNENT PRINCIPALEMENT DE LA MER : POISSONS ET ALGUES. DANS LA DIÈTE NORD-AMÉRICAINNE CONVENTIONNELLE (INCLUANT LES OMNIVORES) LE RATIO OMEGA 6/ OMEGA 3 OSCILLE AUTOUR DE 11 :1 ALORS QUE LES RECOMMANDATIONS POUR UNE SANTÉ OPTIMALE SONT DE 2,5 :1 À 8 :1. L'ÉCART EST NOTABLE. LA STRATÉGIE CONSISTE À RÉDUIRE L'APPORT EN OMEGA 6 ET À AUGMENTER EN PARALLÈLE L'APPORT EN OMEGA 3

SOURCES D'OMEGA 3 AUGMENTER

- Légumes verts feuilles
- Brocoli
- Algues et microalgues
- Graines de lin, chia, chanvre (et leurs huiles)
- Soya

SOURCES D'OMÉGA 6 RÉDUIRE

- Huile de tournesol*
- Huile de pépins de raisins*
- Huile de noixettes
- Huile d'olive
- Huile de germe de blé
- Huile Soya
- Huile de noix

RÉFÉRENCES

DAVIS, BRENDA & MELINA, VESANTO. BECOMING VEGAN - THE COMPLETE GUIDE TO ADOPTING A HEALTHY PLANT-BASED DIET. BOOK PUBLISHING COMPANY. 2000.

DESAULNIERS, ELISE. LE DÉFI VÉGANE 21 JOURS. TRECARRÉ. 2016

Vivre en Santé et rempli de Vitalité c'est possible et c'est aussi un choix qui appartient à chacun.

Je vous invite et vous encourage à incorporer abondamment et sans retenue - 😊 des mets à bases de plantes à votre alimentation quotidienne.

Soyez curieux et audacieux et apprenez à stimuler autrement vos papilles gustatives.

Faites en sorte que

...votre nourriture de tous les jours soit aussi votre médecine!

— Hippocrate

J'en fais ma mission de vous accompagner vers la santé et la vitalité grâce à une alimentation végétale gourmande!

Découvrez [ici](#), mes recettes végétales délicieusement santé.



Parce que Nourrir la Santé, c'est aussi Nourrir la Vitalité!

— Marguerite

POUR EN APPRENDRE DAVANTAGE :

Voici QUELQUES « TED TALK » fort intéressants sur le sujet :

[Dr T. Colin Campbell Whole Food Nutrition - Ted Talk 2012](#)

WHY IS THE SCIENCE OF NUTRITION IGNORED BY CONVENTIONNAL MEDECINE - TED TALK

[Dr. T. Colin Campbell On Killing Cancer And Chronic Disease With Plant-Based Protein](#)

ANIMAL PROTEIN TURNS ON CANCER GENES - TED TALK

campbell, Collin T. & CAMPBELL, Thomas M. The China Study. Benbella books. 2006

ESSELSTYN, Caldwell B Jr. Prevent and reverse heart disease: the revolutionary, scientifically proven, nutrition-based cure. The Penguin Group. 2007.

O'BRYAN, Tom. The autoimmune fix: how to stop the hidden autoimmune damage that keeps you sick, fat and tired before it turns into disease. Rodal. 2016

CAMPBELL, Collin T. & JACOBSON, Howard. Whole. Benbella. 2013

WWW.NUTRITIONSTUDIES.ORG

WWW.GREENMEDINFO.ORG



Nourrir la Santé... Nourrir la Vitalité

Ma passion « dévorante » pour la cuisine et la santé optimale me font vibrer c'est pourquoi j'ai grand bonheur à développer des recettes, des cours/séminaires et des conférences pour le grand public. Les bienfaits d'une alimentation principalement à base de plantes sont nombreux et bien documentés dans la littérature médicale et scientifique. La maladie, quelle qu'elle soit, n'est pas une fatalité ! Nous pouvons intervenir dans le processus de prévention et d'auto-guérison!