

Santé Nutrition

Que ton aliment soit ton médicament

La façon de manger qui a vaincu son cancer ! (stade 4)

22 mai 2024



Guy Tenenbaum est une figure emblématique de la lutte contre le cancer par des moyens naturels. Diagnostiqué d'un cancer de stade 4, celui-ci a réussi à surmonter cette épreuve redoutable grâce à une combinaison de jeûne et d'alimentation spécifique. Cet article détaillé aborde les méthodes et les conseils qu'il a mis en pratique pour atteindre une guérison spectaculaire.

Le rôle du jeûne

Le jeûne a été central dans la guérison de Guy Tenenbaum. Selon lui, le jeûne provoque un phénomène appelé autophagie où le corps élimine les cellules défectueuses, y compris celles du cancer. Il explique que son corps a non seulement éliminé les cellules cancéreuses mais a aussi guéri son diabète de type 2, son psoriasis, et a normalisé sa pression sanguine.

Pour réussir à jeûner en toute sécurité, Guy recommande de faire attention aux carences en minéraux et vitamines. Lui-même prenait des compléments alimentaires afin de ne pas souffrir de dénutrition. Il a ainsi pu jeûner jusqu'à 45 jours sans compromettre sa santé globale.

Importance des minéraux et vitamines

Guy insiste sur l'importance de prendre des compléments alimentaires pour combler les carences lorsque l'on jeûne sur une longue période. Il mentionne le zinc, le magnésium, le sélénium et le potassium comme minéraux essentiels. Ces éléments sont essentiels au bon fonctionnement de

l'organisme et permettent de maintenir une bonne santé même en période de jeûne prolongé.

Une alimentation fondée sur les légumes crus

Selon Guy, son alimentation pendant sa bataille contre le cancer était composée presque exclusivement de légumes crus. Il consommait des morceaux de poireau cru, d'ail cru, de brocoli, de céleri, etc., une fois par jour en petites quantités. Cette méthode lui a permis de bénéficier des nutriments essentiels tout en évitant de dépasser les valeurs caloriques nécessaires pour maintenir le corps en état de jeûne retour.

Les bénéfices des légumes crus

Guy soutient que les légumes crus aident à maintenir le microbiote intestinal. Cependant, il reconnaît que certaines personnes, avec un microbiote abîmé, pourraient avoir du mal à digérer les fibres et doivent peut-être commencer par des jus avant de réintroduire progressivement des légumes crus. L'objectif est d'améliorer la digestion et de maximiser les bienfaits nutritionnels.

L'importance de réduire l'acidité

Un autre aspect important de l'approche de Guy est la réduction de l'acidité dans le corps. Il adopte une combinaison de bicarbonate de soude et de vinaigre de cidre ou de citron pour neutraliser les acides. Il précise que cette méthode aide à maintenir un bon pH corporel, réduisant ainsi les inflammations articulaires et autres problèmes liés à l'acidité.

Guy souligne que l'acidité peut être corrosive pour les articulations et les os, ce qui peut mener à des conditions comme l'arthrite et l'arthrose. Utiliser du bicarbonate de soude peut donc aider à prévenir ces affections tout en renforçant le corps au niveau cellulaire.

Les suppléments alimentaires essentiels

Guy recommande l'utilisation de certains suppléments pour assurer un bon apport nutritionnel. Cela inclut des multivitamines contenant de la vitamine D, de la K2 MK7 et de la vitamine C. Il prend également de la levure nutritionnelle pour un apport complet en vitamines du complexe B.

L'importance des petits poissons

Pour un apport en oméga-3, Guy privilégie les poissons comme les sardines, les maquereaux et les anchois. Il souligne l'importance d'éviter les poissons de grande taille, tels que le thon, en raison de leur teneur en métaux lourds comme le mercure. Il recommande de consommer des poissons en conserves, à condition qu'ils soient conservés dans de l'huile d'olive de qualité.

Guy met également en garde contre les poissons d'élevage, qu'il considère comme toxiques, et recommande d'opter pour des sources sauvages chaque fois que possible. Si des métaux lourds sont détectés dans le corps, il suggère de prendre de l'argile de type zéolite pour aider à détoxifier.

Jeûne intermittent et pratique régulière

Pour ceux qui veulent intégrer le jeûne dans leur routine quotidienne, Guy recommande de manger deux fois par jour, idéalement avec un intervalle de 18 à 20 heures entre les repas. Ce jeûne intermittent permet au corps de se régénérer pendant une période plus longue d'autophagie chaque jour.

Il recommande également un jeûne complet de trois jours chaque mois. Il mentionne que l'autophagie commence réellement à faire effet au bout de 72 heures. En suivant cette routine, il est possible de prévenir une multitude de maladies métaboliques.

Conclusion

Guy Tenenbaum est un exemple de résilience et d'innovation dans la lutte contre le cancer. Son approche repose sur des bases scientifiques, notamment l'autophagie et l'importance des compléments alimentaires. En combinant jeûne, aliments naturels et compléments, on peut non seulement lutter contre le cancer mais aussi améliorer sa santé globale.

Si vous désirez en savoir plus sur les méthodes de Guy Tenenbaum, consultez ces ressources :

- Livre de Guy et Fred: [Cancer Terminal](#)
- Chaîne YouTube de Guy: [Cancer Therapy](#)
- Chaîne Youtube de [Jack Vanbergen](#)

Publié dans Crudivorisme, Hygiénisme, Nutrition / Alimentation, Santé.
