

Régime cétogène et maladie neurodégénératives.... + jus de légumes + petits conseils

Le régime cétogène pour lutter contre le cancer et les maladies neurodégénératives.... voir pièces jointes.

On revient toujours aux sucres, aux amidons.... qui accentuent l'EHS...

Attention, il y a gras et gras, un mauvais gras reste du poison, l'exemple parfait est l'huile que l'on met dans la salade, il faut qu'elle soit bio, donc non raffinée.

Préférez le cru au cuit, surtout l'été !

Un excès de protéines, ce n'est pas bon, attention aux produits laitiers acidifiants... et pas toujours bien tolérés par l'intestin.

Le chocolat... poison pour le système nerveux, même sans sucre. A la limite le chocolat blanc passe mieux que le noir... Dommage pour les amateurs de chocolat noir... Le chocolat blanc est sucré...

Et le top du top, une fois par jour, à jeun, un bon jus de légume, une panacée pour avoir un apport en micro-nutriments et vitamines.

Le jus de légume, s'il n'est pas trop sucré (2/3 carottes), coupe la faim et si on y rajoute des fruits, c'est l'inverse, il accentue l'appétit.

Fenouil, céleri, betterave crue bio, carottes, gingembre, racine bio de curcuma...

Évitez le poireau, c'est imbuvable en jus !

<https://youtu.be/UrRQ6PlpUWw>

Le sérum de Quinton est aussi bon, selon mon ressenti.

La vitamine C, le curcuma, tous les antioxydants sont excellents pour les EHS.

Partageons nos expériences et nos ressentis.

Et vivre loin des ondes... et se coucher pas trop tard....

Steve