



## Ce que j'ai fait

[Régime](#)[Suppléments](#)[Homéopathie](#)[Détox](#)[Mental/émotionnel](#)

Ce qui suit détaille l'approche naturopathique que j'ai adoptée comme alternative à la médecine conventionnelle dans le traitement de ma tumeur du sein triple négative (c'est-à-dire qui ne répond pas aux œstrogènes, à la progestérone ou à l'herceptine).

Il y a de nombreux domaines de ma vie que j'ai changés. Je ne sais pas lesquels des éléments détaillés ci-dessous ont eu un effet sur ma tumeur. Cela aurait pu être juste une chose que j'ai faite ou cela aurait pu être une combinaison de toutes. En raison de la nature de ma maladie, je n'ai pas pu essayer un seul supplément ou un seul changement de régime alimentaire pendant quelques mois, pour voir si cela fonctionnait. Je devais inclure tous les éléments suivants en même temps.

Les principaux domaines sur lesquels j'ai travaillé étaient les suivants :

- [Régime alcalinisant](#)
- [Suppléments](#)
- [Homéopathie](#)
- [Détox](#)
- [Mental/émotionnel](#)
- [Divers](#)

## Régime alcalinisant

Basé sur les travaux d'Otto Warburg, qui a reçu le prix Nobel de physiologie en 1931 pour ses travaux sur les cellules cancéreuses. Il a découvert que les cellules cancéreuses se développent dans un environnement sans oxygène et utilisent les sucres comme carburant. *"Le cancer, plus que toutes les autres maladies, a d'innombrables causes secondaires. Mais, même pour le cancer, il n'y a qu'une seule cause première. Pour résumer en quelques mots, la cause première du cancer est le remplacement de la respiration de l'oxygène dans les cellules normales du corps par une fermentation de sucre ."* -- Dr Otto H. Warburg en conférence.



Afin de contrôler son efficacité, j'ai mesuré mon pH urinaire matin et soir. Bien que le pH urinaire ne soit pas une mesure directe de l'alcalinité du corps, il donne une lecture de ce qui est éliminé et donc une indication générale de l'état général du corps.

Mon objectif était de maintenir une lecture de 8 à 8,5, c'est-à-dire très alcaline. Les informations que j'ai glanées sur Internet suggéraient une fourchette de 6,5 à 7,5 pour un corps sain et supérieure à 8 en cas de pathologie.

J'ai alcalinisé mon alimentation autant que possible. En particulier, je :

- Élimination de tous les sucres et produits sucrés (y compris les édulcorants artificiels). Le sucre naturel sous forme de fruit était acceptable avec modération. Si je voulais quelque chose de sucré, je mangeais quelques raisins ou du melon.
- Élimination de tous les produits laitiers de vache à l'exception du beurre biologique. (Basé sur " *Votre vie entre vos mains : Comprendre, prévenir et vaincre le cancer du sein et le cancer de l'ovaire* " par Jane Plant"). Quand je voulais des produits laitiers, je mangeais du fromage de chèvre et du yaourt ou du fromage de brebis, par exemple de la feta. J'ai bu du Rice Dream comme alternative au lait. J'aurais pu utiliser du lait de soja, mais j'ai une intolérance personnelle au lait de soja.
- Élimination de tous les produits à base de farine blanche et de produits à base de riz blanc. Si je voulais du pain, je mangeais des produits complets ou, mieux encore, de l'épeautre. Pour le riz, j'ai utilisé du riz brun ou occasionnellement du riz sauvage. J'ai mangé du quinoa comme alternative.
- J'ai évité toute viande rouge – bœuf, porc, agneau, etc. J'ai mangé un peu de poulet et occasionnellement du poisson, mais seulement 2 ou 3 fois par semaine.
- Suppression de l'alcool, du café, des boissons gazeuses (y compris sans sucre), du thé (y compris le rooibos). Je ne buvais que de l'eau filtrée ou en bouteille, du substitut de café au bambou ou des infusions à base de plantes.
- Mangé autant de légumes que possible. Beaucoup de salades et produits de saison. Manger bio lorsque cela est possible.
- J'ai bu au moins 2 jus de fruits par jour (j'ai investi dans le meilleur presse-agrumes que je pouvais me permettre). Le matin, j'ai préparé un délicieux jus de pomme bio, carotte, citron entier et gingembre. Plus tard dans la journée, j'ai préparé un jus de légumes, avec plusieurs légumes verts, par exemple du chou, du chou frisé, des blettes, du cresson, des épinards ou tout ce qui était de saison, bio si possible. A cela j'ai également ajouté du poivron rouge, du poivron jaune, du chou rouge ou de la betterave.
- Pour faciliter le processus d'alcalinisation, j'ai pris une cuillère à café de bicarbonate de soude dissous dans l'eau, matin et soir.
- Vise à boire au moins 1,5 litre d'eau par jour (filtrée ou en bouteille uniquement).



Cliquez [ICI](#) pour un pdf du tableau d'alcalinisation de base que j'ai suivi. Je ne connais pas la source originale de cette image, mais elle est largement disponible sur Internet. Toutes nos excuses si l'utilisation de cette image contrevient à tout droit d'auteur.

## Suppléments

J'ai pris de nombreux compléments couvrant plusieurs domaines :

### Bien-être général et renforcement du système immunitaire

- |  |   |
|--|---|
| • Vitamine C   | 1000 mg 4 fois par jour   |
| • Une bonne combinaison multivitamines/minéraux féminins   | Solgar Female Multivit : 1 comprimé deux fois par jour            |
| • Oméga 3  | 1000 Mo deux fois par jour  |
| • Antioxydants combinés (contient : pépins de raisin, thé vert, mélange de baies, curcuma, origan, pousses de brocoli, acide alpha lipoïque, complexe de lycopène, complexe de lutéine, astaxanthine, feuille d'olivier, betterave rouge, cresson, carotte, ail) | Superphyte de la Nature Supérieure. 1 comprimé deux fois par jour |
| • Coenzyme Q10   | 30 mg deux fois par jour  |
| • Vitamine K   | 75 µm une fois par jour   |
| • Vitamine D3  | 62,5 µm deux fois par jour  |

### Soutien du foie, de la rate et des reins

Le foie est le principal organe d'élimination et élimine donc la toxicité du corps. Les reins et la rate jouent également un rôle important dans ce processus.

- |   |   |
|---|---|
| • Teinture à base de plantes combinée de Chelidonium, Ceanothus, Cardus-Mar et Berberis Vulgaris à parts égales   | 15 à 20 gouttes deux fois par jour dans l'eau |
| • Un supplément Foie sous forme de comprimés.<br>(Contenant : racine de pissenlit, racine de curcuma, feuille d'artichaut, baie de schisandra, baie/feuille d'argousier, feuille de thé vert, chou frisé, herbe d'orge verte, son de riz stabilisé) | 1 comprimé deux fois par jour                 |



## Action directe sur les tumeurs

Les compléments suivants sont réputés avoir un effet direct sur les tumeurs malignes.

- Resvertrol (polygonum cuspidatum) 200 mg deux fois par jour
- Extrait d'herbe de gui 200 mg deux fois par jour
- Virxcan X 1 comprimé deux fois par jour  
(Contient : phosphate tricalcique, zinc, potassium, magnésium, 12 oligo-éléments et minéraux naturels présents dans les herbes mélangées dans une base de composants synergiques)
- Vitamine B17, sous forme de noyaux d'abricots bio. J'ai commencé avec 1 noyau deux fois par jour, puis j'ai augmenté jusqu'à 6 noyaux, 4 fois par jour pendant plusieurs semaines.  
  
(Si à tout moment il y avait des étourdissements ou des étourdissements après l'augmentation, la qualité diminuait à nouveau pendant plusieurs jours avant de tenter à nouveau d'augmenter.)
- Salvestrol "Salvestrols : La défense de la nature contre le cancer : relier l'alimentation et le cancer" Brian A Schaefer, ISBN 9781477554111  
  
1 comprimé Platinum "2000" points deux fois par jour.  
  
Pendant que je les prenais, je n'ai pas pris la vitamine B17 (noyaux d'abricot) mentionnée ci-dessus car elle était contre-indiquée lors de l'utilisation du Salvestrol. J'ai également arrêté le Resvertrol, car c'était un produit similaire, mais apparemment pas aussi efficace que le Salvestrol  
[Salvestrol Platinum - 2000 Point - 90 Capsules \(natureshealthbox.co.uk\)](#)  
[Salvestrol Platine - 2000 points | Santé inspirée](#)



## Détox

Pour aider à éliminer les toxines indésirables du corps, en plus des suppléments et du régime alcalinisant qui favorisent la détoxification, j'ai utilisé les méthodes suivantes. Au moins un des éléments suivants chaque jour :

- Brossage corporel à sec
- Sauna/bain à vapeur
- Trempez-vous dans un bain chaud au sel de l'Himalaya.
- un bain de pieds chaud
- Patchs détox pour les pieds
- Alternez des coussinets chauds et froids sur la zone du foie
- Nettoyage du foie
- Eau grasse à bouche d'huile

## Mental / Émotionnel

Comme je crois qu'une tumeur maligne est un symptôme d'un déséquilibre corporel et non de la maladie elle-même, il était important pour moi de travailler sur mes émotions et mon état mental ainsi que sur les événements qui ont marqué ma vie. Je crois que tout ce qui s'est passé dans ma vie jusqu'à présent a contribué au développement d'un cancer. Je dois donc changer le « sol/environnement » de mon corps pour qu'il soit en harmonie et qu'un cancer ne puisse pas survivre.

- Affirmations : basées sur le travail de Louise Hey et d'autres. J'ai créé plusieurs affirmations positives que je disais au moins deux fois par jour. De temps en temps, je changeais mes affirmations en fonction des circonstances.
- Visualisations : Certaines personnes préfèrent visualiser leur cancer attaqué et détruit. Pour moi, il me semblait plus approprié de l'entourer d'un pur amour inconditionnel et d'être reconnaissant pour les leçons de vie et les défis qu'il m'avait apportés, me permettant de grandir spirituellement.
- Méditations : m'a aidé à me détendre, à réduire le stress et à voir la situation dans son ensemble dans une position calme et centrée.
- Auto-guérison utilisant la guérison magnifiée et le reiki angélique.



- J'ai appris l'EFT (Emotional Freedom Technique), qui m'a aidé à gérer les émotions à mesure qu'elles surgissaient, par exemple la colère, l'inquiétude, la peur, le bouleversement, « pourquoi moi », etc.
- Placé sur les listes de guérison de nombreux amis et organisations pour recevoir régulièrement des guérisons/prières absentes.
- Assisté à des séances mensuelles régulières avec un guérisseur expérimenté.

## Divers

### Un rayonnement électromagnétique

J'ai réduit au maximum l'exposition aux rayonnements électromagnétiques :

- Limité le temps passé à utiliser les ordinateurs.
- Limité le temps passé sur les téléphones mobiles. Éteindre le téléphone lorsqu'il n'est pas utilisé et la nuit.
- Réduction de l'utilisation des fours à micro-ondes (enlève l'énergie vitale des aliments)

## Dormir

Le système immunitaire fonctionne plus efficacement pendant notre sommeil, surtout si la période de sommeil continu est de 6 heures ou plus. Tout stress produit de l'adrénaline, qui empêche également le système immunitaire de fonctionner.

- J'ai réduit la quantité de stimulus après 19h :
- J'ai évité de regarder les informations – trop de négativité et d'histoires choquantes peuvent provoquer une montée d'adrénaline.
- J'ai évité l'énergie électromagnétique - j'ai éteint l'ordinateur et le téléphone portable (je n'ai utilisé le portable qu'en cas d'urgence).
- J'ai évité tout contact avec des personnes (y compris les lignes fixes) qui causent du stress ou de la négativité. Si le téléphone sonnait et que je réagissais par « oh non, pas eux » lorsque je voyais leur nom, je ne répondais pas à l'appel. Je les ai laissés laisser un message et je les ai rappelés dans la matinée.



- Je faisais preuve de discernement quant aux programmes télévisés ou aux films que je regardais le soir. Quelque chose de très action, de violent ou de très excitant provoque la production d'adrénaline.
- Pièce sombre : je me suis assuré que mes rideaux étaient épais, ce qui est particulièrement important en été et pendant la pleine lune. Parfois, j'utilisais un masque pour les yeux pour l'assombrir.
- Repas/boisson
- J'ai essayé de prendre mon dernier repas complet au moins 3 heures avant de me coucher, surtout si le repas contient beaucoup de glucides, car ceux-ci sont plus longs à digérer.
- J'ai évité les stimulants – café/thé/alcool avant de me coucher.
- Température : j'ai maintenu une température ambiante confortable, en ajustant les vêtements de nuit, les draps, le radiateur, la fenêtre, etc.
- Lit/oreiller confortable.

## Exercice

J'ai essayé de faire plus d'exercice. Au début, marcher et nager plus fréquemment. Finalement, j'ai rejoint une salle de sport et j'y suis allé au moins une fois par semaine.

Avertissement : Ce site Web détaille mon parcours personnel avec le cancer et le programme de naturopathie que j'ai suivi. C'est uniquement à titre d'intérêt et ne fait aucune allégation ou suggestion concernant le traitement du cancer pour d'autres personnes. Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre propre santé, les symptômes du cancer ou le traitement, veuillez en discuter avec votre médecin généraliste ou des professionnels de la santé.

Droits d'auteur © Susan Ann Palmer 2013-21. Tous droits réservés. Conception Web par Susan Ann Palmer

[http://mycancerhasgone.co.uk/Pages/what\\_i\\_did.htm](http://mycancerhasgone.co.uk/Pages/what_i_did.htm)