

Protocole d'André Gernez

PROTOCOLE DE PREVENTION CONTRE LE CANCER

Il existe une solution simple, efficace, sans danger et expérimentalement démontrée qui subit une occultation depuis 35 ans (***Etude Inserm 1971***) mais que l'Institut National Américain du Cancer officialisa. (*Herald Tribune* 30 sept 1987, *New York City Tribune* 8 juillet 1987). C'est **la prévention active**, elle est fondée sur une évidence et une donnée classique du développement du cancer ; de surcroît, elle est efficace.

METHODE DE PREVENTION ACTIVE : Cancer et Athéromatose.

Le Docteur André Gernez a, pour ce faire, élaboré une démarche à la fois scientifique et rationnelle : mettre en œuvre une prévention active du cancer. Cette méthode se pratique une fois par an. Ce traitement se pratique sur une durée de 35 jours, au début du printemps de préférence.

Voici les bases du protocole à mettre en place, sous le contrôle du médecin traitant.

REGIME A OBSERVER AU COURS DU TRAITEMENT

Le régime à observer au cours de la cure préventive ne peut être négligé. Il a autant d'importance dans la prévention de la dégénérescence cancéreuse et artérielle qu'il en a dans sa survenue où il intervient pour 40 % chez l'homme et 60 % chez la femme (Pr G. Mathé)

Il comporte une restriction alimentaire avec réduction **des matières grasses, du sucre et du sel.**

La restriction alimentaire implique un jeûne relatif destiné à induire dans l'organisme un état d'acidification incompatible avec le métabolisme des cellules cancéreuses. Son observance peut être difficile les premiers jours. Cette considération du Pr Walford (*Théorie de O.H. Warburg Prix Nobel 1931*) sur l'importance du jeûne peut aider : les expériences sur les animaux ont

permis de constater que la formation de cancer entre les sujets normalement alimentés et ceux soumis à un régime de restriction régressait de 50 à 13 %. Déjà efficace à elle seule, cette restriction temporaire majeure l'effet de la médication (*Dr Clive McCay 1935 Université Cornell. Dr Roy Walford centre Walford's research 2000. Presse Médicale 6/11/71*).

Elle implique de réduire d'un tiers la ration alimentaire habituelle pour obtenir en trente jours une diminution du poids corporel de l'ordre de 3 %. Dans ce but, ne prendre qu'un repas complet et une collation chez les sédentaires. Chez les personnes âgées de plus de 65 ans, limiter la perte de poids à 1 % en deux semaines et renouveler la procédure après six mois.

Aliments préconisés :

Les crucifères (chou, chou-fleur, chou rouge, brocoli), ail, persil, préparations vinaigrées, les fruits acides

Aliments autorisés :

Poissons maigres, viandes maigres cuites au gril, légumes rouges, légumes cuits, salades, fromage blanc maigre, lait écrémé, yaourt nature

Aliments à consommer de manière modérée :

Pain complet, céréales complètes, riz complet, pâtes, soupes de légumes peu salées, lentilles, pois, oignons, artichauts, pommes de terre, champignons, fromages maigres non salés, compotes non sucrées

Aliments interdits :

Tous les aliments fumés, gras (charcuterie, sauces, mayonnaise, vinaigrette, frites, chips), salés, sucrés (pâtisserie, glaces, confitures, sodas, limonades, chocolat) et les conserves à l'exception des surgelés, les viandes crues, les aliments riches en cholestérol

Boissons :

Eau urbaine ou eau adoucie remplacée par eau de source de préférence riche en silicium et sélénium (ex : eau de Chatelguyon et de la Roche-Posay), vin rouge à haut degré (1/4de litre ou plus selon le poids), chicorée, ginseng ou thé noir chinois (Yunnan Tuocho) en substitution du café qui est réduit ou supprimé, infusions non sucrées

Préparation culinaire :

Sont limités à l'indispensable le sel (sel marin non raffiné), le sucre (sucre de canne ou édulcorants : sucrandel, canderel), l'huile (huile d'olive vierge ou à défaut huile de germe de blé ou de soja vierge), les matières grasses (beurre frais ou margarine à l'exception des fritures et graisses cuites), le poivre (substitution par condiments : ail, oignon, persil, vinaigres non colorés, thym, sauge, menthe)

Exclure le barbecue, la surchauffe en auto cuiseur, les aliments comportant des colorants ou pesticides, les présentations en emballage plastique de contact.

Durée minimale du repas de trente minutes : en cas de fringales, consommation d'un fruit de préférence.

Hygiène d'accompagnement :

Au cours de la procédure préventive, respecter une hygiène de vie comportant, pour les sédentaires, une activité physique quotidienne (une heure de marche en forêt, campagne, bord de mer, avec exercices respiratoires profonds), et, pour les fumeurs, l'abstention si le sevrage est facile et sans accroissement de l'appétit et du poids (dans le cas contraire, éviter l'inhalation de la fumée par usage de la pipe, du cigare et la préparation personnelle de la cigarette, en aidant la réduction tabagique par mastication de gomme à la nicotine).

En résumé :

- à EVITER :

La consommation de sucre et de sel.

Les aliments riches en cholestérol, les viandes crues et grillées, charcuteries, pâtisseries, conserves...

Le don du sang, les traitements à la cortisone et ses dérivés qui stimulent les divisions cellulaires.

Le tabac, l'alcool, la sédentarité.

- à RECHERCHER :

Tout ce qui favorise la respiration et l'oxygénation de l'organisme, en particulier les promenades en forêt. L'exercice musculaire.

Consommation de fruits acides.

Consommation de légumes : Brocoli, chou, chou fleur...

La prise quotidienne d'Orthoplasants : (*substances favorisant le développement des cellules normales*) : Vitamines, C, A, E, B Magnésium, oligo-éléments, Sélénium, Aspirine, Beta-carotène, Flavonoïde... (cf tableau)

NB : comment se procurer les produits figurant dans le tableau :

* OXYBIANE SELENIUM + OLIGOBIANE CHROME : distribués par LABO PILE (tel 02 40 83 93 93)

* DPG : commande auprès de l'association Solidarité qui délivre les produits du Dr Tubéry (sur ordonnance). Tel : 05 34 25 94 60 du lundi au vendredi de 10H30 à 17H30.

* vitamine C : quelques bonnes adresses :

OUEST VITAMINE C ACEROLA NATUREL 960
TEL 02 96 83 55 48

NATURA CLAIRVI ACEROLA 600 TEL 04 50 38 53 14

* pour les autres produits : demander à votre médecin traitant et à votre pharmacien (pour les « Parisiens », ils sont disponibles à la pharmacie BAILLY – rue de Rome, en face de la gare ST Lazare)