

Le régime Best Bet pour la SP a été conçu sur la base des informations scientifiques actuelles sur la façon dont diverses stratégies alimentaires peuvent ralentir de manière significative ou même arrêter le processus de la maladie de la SP.

Les stratégies diététiques pour accomplir ce qui précède sont en trois parties: les aliments à éviter, les aliments à consommer avec modération et les aliments à augmenter.

Une quatrième partie du régime Best Bet, l'utilisation de suppléments, est présentée dans un document séparé.

ALIMENTS À ÉVITER

Les aliments à éviter sont ceux qui entraînent une activation accrue du système immunitaire et qui provoquent une augmentation de la fuite des veines. La science qui soutient la nécessité d'éviter complètement de tels aliments est solide et abondante.

1. Tous les produits laitiers, y compris le lait, le fromage et le yaourt et tout aliment contenant un produit laitier.
2. Tous les aliments contenant du gluten que l'on trouve dans le blé, le seigle et l'orge. Il est essentiel de lire les étiquettes des ingrédients car de nombreux aliments peuvent contenir une petite quantité de gluten (blé).
3. Les légumineuses qui comprennent les pois, les haricots, les arachides et tous les produits à base de soja.
4. Les aliments à forte teneur en sucre, en particulier les bonbons, les boissons gazeuses et les barres chocolatées. Une bonne règle de base est d'éviter tout produit alimentaire qui a du sucre ou du sirop de maïs comme premier, deuxième ou troisième ingrédient sur l'étiquette.
5. Les aliments qui provoquent une réaction allergique. Ces aliments peuvent être déterminés par des tests formels organisés par un naturopathe et en surveillant simplement ce que vous ressentez après avoir mangé un aliment donné.

ALIMENTS À MANGER AVEC MODÉRATION

En réduisant la consommation de certains aliments, les réactions problématiques peuvent être évitées. Ces aliments à réduire comprennent:

1. L'apport de graisses saturées qui se trouve principalement dans la viande rouge. Mangez de la viande rouge une fois par semaine et n'utilisez que des coupes maigres.
2. Les acides gras polyinsaturés oméga 6 qui se trouvent principalement dans la margarine et les huiles de salade. Utilisez de l'huile d'olive pour l'approvisionnement en graisse et les vinaigrettes.
3. Céréales sans gluten comme le maïs et le riz. Essayez de réduire autant que possible la consommation de produits céréaliers sans gluten.
4. La consommation d'alcool doit être maintenue faible et limitée principalement au vin rouge.
5. Les œufs doivent être consommés avec modération.

ALIMENTS À AUGMENTER

Ces aliments sont ceux qui devraient constituer l'essentiel de votre alimentation.

1. Poissons (surtout les poissons gras), poitrine de poulet sans peau et viande de gibier.
2. Autant de légumes que possible avec une grande variété de consommation.
3. Fruits avec un accent sur les baies (myrtilles, fraises, mûres).
4. Les noix peuvent être une excellente collation.
5. Le café et le thé vert ne sont pas un problème et peuvent être consommés en quantités normales.
6. Divers suppléments détaillés dans un document séparé.

SOMMAIRE

La sclérose en plaques est une maladie auto-immune dans laquelle un système immunitaire affaibli provoque une inflammation du système nerveux central du cerveau. L'inflammation est due à une attaque immunitaire contre la myéline, qui est la substance qui isole les fibres nerveuses qui véhiculent les messages du cerveau. Les personnes atteintes de SEP ont un système immunitaire trop agressif, sensibilisé à la myéline et mal contrôlé.

Une autre caractéristique de la SP concerne les vaisseaux sanguins du cerveau. Les personnes atteintes de SP ont des veines plus «fuyantes» en raison d'une mauvaise circulation sanguine du cerveau. Une telle circulation sanguine altérée du cerveau est appelée IVCC. Cette fuite accrue permet aux cellules immunitaires d'accéder beaucoup plus facilement au système nerveux central et cela se traduit par une inflammation accrue et plus fréquente.

Les stratégies alimentaires ci-dessus en combinaison avec les suppléments recommandés réduiront considérablement les réactions inflammatoires dans le SNC et renforceront les veines du cerveau. Les deux effets ralentiront considérablement le processus de la SEP et pourraient bien l'arrêter, comme beaucoup l'ont connu.

Les principaux effets des stratégies alimentaires présentées ci-dessus sont les suivants:

1. Diminuer fortement l'activation des cellules immunitaires sensibles à la myéline et neutraliser le système de contrôle du système immunitaire.
2. Renforcer les veines du cerveau de manière à retarder considérablement le passage des cellules immunitaires nocives dans le système nerveux central.