

Soigner l'autisme, régime alimentaire de Kerri Rivera

Traduit de <http://www.mmsautism.com/diet/>



Kerri Rivera a déjà guéri plusieurs dizaines d'enfants autistes, dans sa clinique au Mexique. **Sa méthode consiste en 2 points :**

- 1- **Un régime alimentaire strict**, voir plus bas, qui supprime toutes les sources de toxines alimentaires qui causent les inflammations au cerveau ou nourrissent les pathogènes.
- 2- **Un protocole avec le MMS1** (traduit bientôt j'espère)

Elle précise bien que le régime strict permet souvent de grandes améliorations immédiates, même avant d'utiliser le MMS1, c'est pourquoi je l'ai traduit en premier. Et elle insiste que prendre du MMS1 sans ce régime alimentaire strict ne permet pas de guérir de l'autisme, puisque la source du problème n'est pas coupée, les poisons contenus dans la nourriture moderne.

C'est donc bien les 2 qu'il faut faire impérativement.

Voyez **la vidéo de Kerri à la conférence AutismOne 2012** aux USA

<http://www.autismone.org/content/38-children-recovered-20-months-mms-0>

Vous pouvez **faire un don** sur cette page <http://www.mmsautism.com/donations/>

(Début de la traduction par JT sur <http://lemineralmiracle.com>)

Ce qui suit est un extrait du prochain livre de **Kerri Rivera, "Guérir une épidémie"**.

Si je devais choisir la partie de mon protocole qui serait la pièce la plus importante du puzzle pour guérir de l'autisme, ce serait le régime alimentaire.

Il s'agit du plan alimentaire que je recommande à toutes les familles avec qui je travaille. **Il s'agit d'une combinaison de régime sans gluten classique, et sans caséine, ni soja, et avec l'élimination des conservateurs, du sucre, du sirop de maïs, des colorants, et autres "aliments nocifs"**.

Le régime alimentaire est la base de mon protocole, similaire à la pose des fondations d'une maison, sur lesquelles le reste de la structure reposera.

Il est essentiel à l'efficacité du reste du protocole. Quand une famille avec un enfant récemment diagnostiqué vient me voir, la première chose qu'ils veulent savoir, c'est:

Que puis-je faire pour résoudre ce problème ?

J'ai toujours, toujours commencé par le régime alimentaire.

En fait, je les renvoie après cette première rencontre avec l'espoir qu'ils seront en mesure de récupérer leur enfant, mais seulement si elles sont dévouées à suivre le régime alimentaire à 100%.

J'explique à ces familles qu'elles doivent penser à la nourriture comme leurs grands-parents y pensaient. Dans les générations passées, les aliments provenaient de la Terre, avec peu de transformation.

Fruits, légumes, noix et viandes étaient des aliments de base pour nos grands-parents et ils le seront pour nos enfants aussi.

Nous devons penser à des aliments entiers, des aliments non transformés. Il n'y a aucun intérêt à suivre un régime sans gluten et sans caséine si les produits utilisés ne sont pas naturels.

Après ma première rencontre avec une famille, ils partent avec la liste des aliments autorisés, et je leur dis de me contacter quand ils ont réussi une semaine d'affilée avec zéro exception et zéro erreur faites dans le régime alimentaire.

C'est là que les parents qui ont vraiment envie de voir leur enfant récupérer, sont séparés de ceux qui sont intéressés pour avoir quelqu'un d'autre qui s'occupe de récupérer leur enfant pour eux.

Deux choses se produisent généralement au cours de la première semaine.

Premier cas de figure : je reçois un email d'une mère ou d'un père extatique ... "Je peux à peine y croire, Johnny a dormi toute la nuit pour la première fois depuis des mois, ou Johnny a eu un mouvement normal des intestins, ou Johnny a dit 2 mots nouveaux hier!"

C'est ce que je souhaite.

Le second scénario, c'est que je n'entends plus jamais parler de cette famille, il peut y avoir eu des disputes internes, ou une période d'ajustement liée au régime alimentaire qui était trop dur pour eux, et ils décident de poursuivre une autre voie.

Cela ne veut pas dire que tout le monde voit arriver un miracle, et qu'il n'y a pas de juste milieu. Quelques résultats sont moins évidents, tels que des contacts oculaires, ou plus ou moins de rougeurs au visage. Mais en général, nous voyons des changements positifs, et tout changement est un bon signe.

Le régime alimentaire est la première pièce du puzzle. C'est la porte d'entrée vers la guérison. Nous devons continuer à partir de là. Nous ne faisons pas uniquement le régime alimentaire, car ensuite nous ajoutons ou enlevons des éléments jusqu'à ce que nous obtenions le résultat final désiré.

Cela dit, le Docteur de votre enfant n'a peut-être pas entendu parler d'un tel régime alimentaire, ou est peut être mal informé sur ses avantages. Nous allons inclure une liste de liens vers diverses études scientifiques et articles publiés sur les bienfaits du régime alimentaire pour les enfants et les adultes autistes.

Il est important de consulter uniquement avec des gens qui sont familiers avec l'autisme et la guérison de l'autisme.

Si votre médecin actuel n'est pas familier avec la guérison de l'autisme, il est important pour la santé de votre enfant que vous en trouviez un autre, c'est de la plus haute importance.

Pour commencer, un chercheur au Centre de l'Autisme de l'Ecole Médicale du New Jersey aux USA, **a découvert que les enfants autistes étaient plus susceptibles d'avoir des réponses immunitaires anormales au lait, au soja et au blé**, que les enfants en général (selon les dernières découvertes concernant les thérapies pour l'autisme 2011-2012).

Il y a aussi un intérêt croissant concernant les liens entre l'autisme et les problèmes gastro-intestinaux. Une étude menée par l'Université de Californie (Davis Health System) a constaté que les enfants atteints d'autisme, nés dans les années 1990, étaient plus susceptibles d'avoir des problèmes gastro-intestinaux, y compris constipation, diarrhées et vomissements, que les enfants atteints d'autisme qui sont nés au début des années 1980.

Votre docteur est peut-être mal informé et vous dit qu'il n'y a aucune preuve que le régime aidera votre enfant. Faites donc des recherches par vous-même, puisque vous êtes en charge de l'alimentation de votre enfant.

Suivez ce régime alimentaire, il ne vous coûte pas d'argent, et cela pourrait sauver votre enfant.

Qu'il mange des cochonneries ou des fruits et légumes dépendra finalement de vous. La seule façon de savoir avec certitude si votre enfant va être l'un des cas qui récupère avec ce régime, est d'essayer.

Le gluten peut prendre 6 mois ou plus à s'éliminer des micro cavités des intestins.

Comme je l'ai mentionné précédemment, certains enfants ont des changements monumentaux dans les 2-3 jours, mais même si l'évolution de votre enfant prend un peu plus longtemps que la plupart, N'ABANDONNEZ PAS !

Lors de la rédaction de ce livre, j'ai **travaillé avec plus de 2.500 familles** d'enfants atteints d'autisme, et tous les enfants guéris ainsi que les enfants qui sont en cours de guérison, ont utilisé des protocoles variés en fonction de leurs symptômes.

Quelle est la seule chose qu'ils ont tous sans équivoque en commun? Le régime alimentaire.

À mon avis, les autres soins que vous donnerez à votre enfant seront sans intérêt si vous ne pouvez pas suivre le régime alimentaire 24h sur 24, 7 jours par semaine, 365 jours par an.

Chambres hyperbariques, chélation, musicothérapie, ABA, etc., ne peuvent tout simplement pas avoir les effets escomptés si nous continuons à donner des drogues à nos enfants. Pourquoi des drogues ?

Parce que c'est ce que le gluten et la caséine sont pour les corps de nos enfants. **Il s'agit plus précisément de glutéomorphine et de casomorphine. Oui, semblables à la morphine.** Ces substances sont produites dans l'intestin en raison d'une mauvaise digestion des peptides (comme nous le verrons plus en détail plus loin), et l'existence du syndrome de fuite intestinale leur permet de traverser la barrière hémato-encéphalique où ils agissent exactement comme la morphine ou l'héroïne.

Souhaitez-vous donner de l'héroïne à votre enfant, ou d'autres drogues illicites? NON !

Alors, maintenant que vous avez lu ces mots, et compris la gravité de ce problème, ne donnez pas à votre enfant un autre morceau de pizza, de fromage ou de pain.

Dites à votre famille et à l'école de votre enfant qu'ils ne peuvent plus donner ces produits à votre enfant, et s'ils le font, c'est comme lui donner une dose de morphine.

Si cela semble drastique, c'est que cela doit l'être. Les chercheurs ont trouvé une quantité anormale de ces peptides non digérées dans l'urine des enfants atteints d'autisme, prouvant par conséquent leur existence dans le corps.

Le Dr Reichelt en Norvège, le Dr Cade à l'Université de Floride, et d'autres ont trouvé que **les échantillons d'urine de personnes atteintes d'autisme, PDD, la maladie de**

celiac et la schizophrénie, contenaient des quantités élevées de peptide casomorphine, de même que la gliadorphine (glutéomorphine) a été vérifiée comme étant présente, par des techniques de spectrométrie de masse, en quantités inhabituelles dans les urines d'enfants atteints d'autisme, (extrait de gfcfdiet.com)

A la diète! Il y a encore beaucoup d'options alimentaires qui sont autorisées, je vous promets que votre enfant ne sera pas laissé à mourir de faim. Il y a quelques recettes qui seront incluses ultérieurement dans ce chapitre, pour vous aider à démarrer.

Ce régime alimentaire est vraiment la pièce la plus importante du puzzle. Si nous ne pouvons pas éliminer ce qui est directement lié à l'inflammation du cerveau et de l'intestin, ainsi que les réactions immunitaires allergiques aux aliments incriminés, il est presque impossible de guérir un enfant.

Je n'ai personnellement jamais vu une famille récupérer un enfant sans cette intervention diététique, ce qui ne veut pas dire que cela ne s'est pas produit, mais je ne peux pas dire que je l'ai vu, ni en ai entendu parler.

Dans le cas de mon propre fils, sa diarrhée acide et ses nuits blanches se sont arrêtées la semaine où nous avons commencé le régime alimentaire.

A partir de ce moment, j'ai été accrochée, non seulement sur le régime alimentaire, mais sur les traitements biomédicaux pour l'autisme, et je n'ai jamais regardé en arrière. Je vous encourage vivement à faire l'expérience des effets de ce régime alimentaire, pour votre enfant et même pour toute la famille, il est une excellente chose.

Mon site comporte une section appelée Miracles, qui sont **de vrais e-mails que je reçois des parents décrivant les progrès de leurs enfants sur mon protocole.** Prenez le temps de les lire, et je sais que les enfants se remettent tous les jours et croyez que votre enfant peut être dans cette liste.

Voici quelques autres conseils :

- Tenez un journal.

Quels aliments avez-vous retirés ? Avez-vous ajouté quelque chose ?

Les réactions: éruption cutanée, plus / moins hyperactif, plus / moins échauffé, ses périodes de sommeil, ses mouvements intestinaux: combien, de quelle consistance. Les crises de colère, l'acceptation de nouveaux aliments, les contacts avec les yeux, la langue, etc.. Ecrivez tout cela, alors vous savez ce qui se passe, quand une chose marche pour vous, ou quand elle n'est pas bonne.

- **Faire le test de l'ATEC** sur www.autism.com est un excellent moyen de voir comment vous progressez. Chaque fois que vous commencez une nouvelle intervention c'est une bonne idée de faire un ATEC, puis répétez le tous les mois ou deux pour voir comment votre enfant évolue.

Parfois, nos enfants se remettent juste devant nos yeux et nous ne le savons même pas.

L'utilisation de l'ATEC aide beaucoup pour mesurer les améliorations. Beaucoup d'entre nous sont fatigués ou épuisés et n'ont pas une mémoire aussi bonne que nous l'aimerions. Ce questionnaire formel peut nous aider à discerner quand une intervention est efficace ou non.

- **Toujours lire les étiquettes.** Lisez l'étiquette au dos. Pas seulement celle de devant qui dit «sans gluten». Souvent ils contiennent du sucre, de la levure ou d'autres éléments qui ne sont pas autorisés.

Nous devons savoir ce que nous mettons dans les corps de nos enfants. Si vous ne pouvez pas prononcer le nom du produit, vous n'avez pas vraiment envie de le mettre dans votre enfant.

Méfiez-vous des poisons cachés tels que Malte, arômes naturels, arômes artificiels, lactosérum, des chiffres (rouge 40), etc..

- **Ayez un système de soutien.** Cela peut être un(e) ami(e), un membre de la famille ou un(e) voisin(e). Avoir une épaule sur laquelle s'appuyer, la guérison est un marathon, pas un sprint, et personne ne devrait avoir à faire cavalier seul.

- **Prenez un jour à la fois.** Toute pensée défaitiste va nuire à votre volonté d'aider votre enfant. "Je ne peux pas le faire pour le reste de la vie de Johnny" ou "Comment vais-je passer cette année" sont des pensées défaitistes. Allez heure par heure ou de minute en minute, si vous le devez, et je sais qu'il y a des victoires chaque jour dans le monde de l'autisme, et nous devons puiser notre force dans ces victoires, même quand elles ne sont pas les nôtres.

Alors voilà ... La Diète

Liste des aliments autorisés

Les protéines:

- Bœuf - Porc – Poulet – Dinde
- Pas de viandes transformées ni de viandes froides (saucisses, hot-dogs, mortadelle, etc)
- Poissons: les petits, pas les grands
- Œufs (Le biologique est mieux, mais pas obligatoire)
- **Pas de fruits de mer** (plein de toxines)

Les fruits : Tous les fruits sont acceptables

- Jus de fruits maison sont acceptables
- Fruits surgelés sans crème ni sucre sont acceptables
- **PAS de fruits en conserve**
- Méfiez-vous des fruits secs, car il peuvent contenir du sucre

Remarque: Les fruits ne doivent pas être consommés après un repas en guise de dessert. Grâce à leur digestion rapide, si ils sont consommés après d'autres aliments plus lents (viande, céréales, etc), ils vont fermenter dans l'estomac, provoquant des ballonnements, des gaz, ou de l'inconfort. Les fruits sont meilleurs mangés avant un repas, ou séparés du repas.

Les légumes: Tous les légumes sont bons !

- Cela comprend les frites ... Mais, non congelées, ni les frites des chaînes de restauration rapide, car celles-ci sont souvent enrobées de farine.

Les noix: Toutes les noix sont bonnes !

Les grains: - Maïs – Riz – Amarante – Quinoa – Millet - Tapioca - Sorgho - Sarrasin

Les haricots: Tous les haricots à l'exception du SOJA

Les édulcorants: - Xylitol – Stevia - sirop d'agave - sirop d'érable (sans sucre ajouté)

- **PAS de sucre** et **PAS de Piloncillo**

Liste des aliments interdits:

- Sodas - Cocas, etc - V8 Splash
- chocolat au lait
- Popcorn au micro-ondes
- Bonbons – Sucre - Sirop de maïs
- Lait de vache sous toutes ses formes, même sans lactose
- Lait de soja
- Viandes transformées (hot-dogs, jambon, saucisse, charcuterie)
- Pain
- Pâtes
- Soupe de nouilles
- Flocons d'avoine
- Corn flakes
- Canne
- Malt
- MSG
- ADES
- Sauce de soja
- Margarine
- Levure
- Ketchup
- Mayonnaise
- Knorr suiza (cubes Bouillon)
- Jell-o ou la gélatine
- Nombres (E260)
- Colorants - Arômes artificiels et naturels - Conservateurs
- Play-doh pâte à modeler (contient du gluten)

PAS de lait de vache

Même sans caséine

Même SANS LACTOSE

Même BIO

Même en poudre

NON NON ET NON AU LAIT DE VACHE

NON à tous les LAITS DE VACHE, indépendamment de ce qu'ils contiennent, ils CAUSENT DES MOISSURES ET INFLAMMATIONS. (Qui sont responsables du maintien des agents pathogènes)

Une erreur habituelle :

Les résultats d'allergie alimentaire disent qu'il n'est pas allergique au gluten ou la caséine ... donc mon enfant peut continuer à manger ces ingrédients.

Cela ne change rien ... si votre enfant est atteint d'autisme ou en a des symptômes, il faut éviter le gluten, la caséine et le soja. Le réseau anciennement connu sous le DAN!, dit aussi d'observer attentivement votre enfant après l'ajout d'un nouvel aliment ou d'un aliment qu'il n'a pas mangé depuis un certain temps.

Dans un cas particulier, même si l'enfant n'a pas été testé positif pour une allergie aux oranges, il produit des symptômes d'une réaction allergique à chaque fois qu'il en mange une.

Nous devons nous rappeler que le corps est en constante évolution et que tout essai n'est valable que pour 2 mois, voire moins.

Quelques exemples de recettes:

Lait d'Amande

1,5 tasse d'amandes

3 tasses d'eau

Miel selon goût

Placez tous les ingrédients dans un mixeur pendant 2-5 minutes et filtrer. Servir chaud ou froid. Les amandes doivent tremper dans l'eau chaude, puis être pelées au préalable. Un mixeur 'Vitamix' fonctionne le mieux, mais n'est pas nécessaire.

Lait de coco

La chair d'une noix de coco

Assez d'eau pour couvrir la noix de coco dans le mixeur.

Miel slon goût

Placez tous les ingrédients dans un mélangeur pendant 2-5 minutes et filtrer. Servir chaud ou froid.

Cookies

300 grammes de farine de riz

300 grammes de farine de maïs

Un jaune d'œuf

200 grammes de sirop d'agave

250 grammes d'huile de noix de coco

Cuire au four environ 20 minutes à 325 degrés

FAQ

Jusqu'à ce que nous ayions organisé cette section, il ya une liste très complète des FAQ sur l'alimentation à www.gfcfdiet.com <http://www.gfcfdiet.com/TheBigFAQ%27S.htm>