

BENEFICES SANTE DE LA MONODIETE DE POMMES DE TERRE VAPEURS

- Idéal pour

- Les personnes qui ont des problèmes d'intestins, qui vont aux selles trop souvent.
- Quantité d'acide hydrochlorique bas
- Quantité d'acide gastrique bas
- Problème d'inflammation ou sensibilité intestinale
- Ulcère et estomac brulant
- Se débarrasser du Streptocoque, E. Coli, champignons improductifs... (l'amidon de la pomme de terre englué les pathogènes pour les guider vers la sortie)
- Aide à affaiblir les pathogènes et donc à renforcer le système immunitaire qui pourra les tuer plus facilement
- Pour les personnes qui ont des problèmes digestifs, des diarrhées chroniques, des ballonnements, des flatulences, de la constipation, des reflux d'acide
- Soulager le foie
- Ceux qui ont des allergies alimentaires
- Détoxifier progressivement et de manière douce

- Avantages de la pomme de terre

- Protéines hautement assimilables
- Riche en minéraux comme le potassium
- Riche en Acide aminé L-Lysine pour réduire les inflammations causées par les pathogènes
- Antivirale, antibactérienne, anti-moisissure...

Parfois il vaut mieux manger une grande quantité d'un aliment qui guérit plutôt qu'un arc-en-ciel de nourriture qui guérit car on n'obtient qu'une petite quantité des bienfaits de chacun. L'arc-en-ciel de nourriture n'est pas vraiment problématique pour les personnes qui n'ont pas de problèmes de digestion, mais pour ceux qui en ont, ils auront plus de mal à obtenir les bénéfices de chacun des aliments qui sont présent en petites quantités. D'où l'intérêt d'une monodiète.

PROTOCOLE DE LA MONODIETE DE POMMES DE TERRE VAPEUR :

- Optionnel : Boire 50cl à 1L d'eau citronnée au réveil puis attendre 15 à 20 min.
- Boire 50 cl à 1L de jus de céleri (En 1 fois ou 50 cl le matin à jeun et 50 cl en fin d'après-midi au moins 2h après avoir mangé)
- Dans la journée en petite quantité pour commencer, faire des petits repas de pommes de terre vapeur (écrasées, entières etc...) avec de la laitue, on peut ensuite faire 3 repas un peu plus conséquents si on veut. Ne pas trop manger d'un coup, il faut s'écouter.
- Ne pas assaisonner, possible de verser du jus de citron frais sur les pommes de terre.
- Boire au moins 1L d'eau (citronnée si on veut) durant la journée, mais ne pas boire en mangeant. On peut boire aussi de l'eau de coco mais c'est en plus des 1L d'eau.

- La monodiète dure 1 semaine minimum, jusqu'à plusieurs semaines, plusieurs mois, ou 2 ans.

NOTE DIVERSES :

- Ne pas manger de pommes terre vertes ou germées
- Si vous avez souvent des fringales, il est préférable de boire 1L de jus de céleri plutôt que 50cl ce qui vous empêchera d'avoir ces fringales.
- On peut continuer à prendre des compléments alimentaires ou pas, c'est comme on veut sachant qu'ils sont plus puissants pendant la diète.
- Lorsque vous reprendrez une alimentation variée, allez-y progressivement, pas de gras tout de suite, pas de choses trop lourdes tout de suite, donc pas de céréales ou de légumineuses dans un premier temps. Il sera normal de ressentir un inconfort au début car il faudra que le corps reprenne l'habitude.