

LE TEST SANS MOISSURES - Tableau 6

Quelles sont les sources principales de moisissures ? Si vous êtes réactif, dosez au minimum les aliments de cette liste. Il est inutile de vouloir toutes les éviter car cela est pratiquement impossible. Par ailleurs, ces réactivités semblent dépendantes de la dose et ne se manifestent pas à la molécule près.

Cette liste servira aussi de base pour un Test sans Moisissures de 21 jours, utile pour repérer la réactivité.

- o Les champignons, même à peine cueillis.
- o Les fromages de tout type, même à moisissures nobles : camemberts, roquefort, etc. en particulier lorsqu'elles sont produites par modifications génétiques comme 50% des enzymes sur le marché actuellement (interdites en bio¹).
- o Les vins rouges, blancs, rosés.
- o Les levures : présentes dans les pains à la levure mais aussi dans certains pains au levain. C'est aussi le cas pour certains pains au levain bio, car il est autorisé en normes biologiques d'intégrer 2% de levure² dans leur levain — levure qui peut très bien ne pas être «à l'ancienne». Demandez à votre propre boulanger sa pratique. Les levures sont aussi présentes dans les bouillons cubes, dans la tartina de Marmite, dans quantité de biscottes et biscuits, dans les pâtés de la marque Tartex.
- o Les amandes, noix & C^{ie}, fraîches ou sèches, sont trop souvent porteuses de moisissures.
C'est pour le risque de moisissure que je recommande, dans mes recettes, de peler les amandes ou de les faire poêler en *Brésilienne* maison.
- o Les fruits tachés (pommes, par exemple) portent des moisissures même si vous ôtez la tache, car le champignon a envahi tout le fruit.
- o *Aspergillus Niger* (moisissure industrielle) semble utilisée pour quantité de manipulations enzymatiques dans l'industrie alimentaire comme substrat d'additifs, ce qui expliquerait qu'une victime de SCM ne peut tout simplement pas manger les mêmes aliments que le *vulgum pecus*. D'où l'utilité d'éviter toute préparation industrielle.

¹ Dans la *Cure Antifatigue* et dans d'autres cures de cette collection, je conseille des produits laitiers frais (fromages blancs, yaourts, fromages chèvre frais) en bio ou fermiers, car ils sont théoriquement NON porteurs de moisissures, sans amines et dépourvus d'enzymes manipulés génétiquement.

² Dans *Mes Racines en Cuisine*, je transmets la recette du pain maison à base de levure non manipulée (en magasins bio, en sec ou en frais), réalisé en fermentation longue. Généralement, la réactivité habituelle des plus fragiles ne se marque pas à cette levure-là, tout au moins après le classique mois d'éviction totale des sources de gluten pour « nettoyer les circuits ».

Les environnements riches en moisissures

Une source d'intoxication majeure : les maisons à mэрule et à champignons. C'est évident pour une personne réactive aux moisissures, mais ça va mieux de l'écrire !

On sait que certains environnements climatiques sont favorables aux maladies à champignons. Nous sommes spécialement mal lotis en Belgique ou en Angleterre : humide-froid-venteux, le trio qui rend fou. Il n'est pas rare de rencontrer des victimes de « candidose » qui avouent avoir connu un sursaut de bien-être dans le désert ou en montagne. Inutile de déménager dans le Jura, puisque vous allez bientôt rétablir les mécanismes naturels de défense. La médecine chinoise lie ce type de trouble à un vide rate-pancréas dont l'ennemi est justement l'humidité. C'est peut-être aussi un symptôme d'hyperréactivité aux moisissures. Il serait inutile de procéder à des traitements lourds (anticandida, par exemple) ou de suivre un régime strict si l'on reste soumis à ce type de pollution majeure, qui peut être individuellement délétère.

Faites vérifier l'état mэрulique ou non de votre propre maison. Des systèmes d'ambulance verte sont disponibles dans les grandes villes européennes : des experts viennent évaluer le degré de pollution de votre environnement et proposent des solutions.

Je cite cet élément pour information, mais je marche sur des œufs, car j'ai observé des comportements pathologiques chez certaines victimes de « candidose », chassant les moisissures de manière phobique. Allez-vous-en éviter ces moisissures ubiquistes ! Quasi impossible. Essayons de rester pragmatiques et non ésotériques : évitons le plus possible les sources de moisissures. Les exclure totalement est impossible.