

CONTAMINANTS DOMESTIQUES - TABLEAU 1 COSMÉTIQUES ET PRODUITS MÉNAGERS

Il est techniquement et socialement difficile d'éviter TOUS les agresseurs du foie chez les sujets les plus fragiles. Lesquels privilégier? Les équipes de RPAH/FAILSAFE demandent de remplacer avant toute chose certains cosmétiques et produits ménagers par des versions plus anodines. Cette éviction est quasi permanente pour les plus fragiles. Elle dure le temps d'une cure pour les autres mangeurs. Elle est plus facile à pratiquer que l'éviction complète généralement recommandée par les naturos.

ENTRETIEN MÉNAGER. Évitez les arômes, colorants et conservateurs dans les produits d'entretien, en particulier tous les produits mentholés et tous les produits aromatisés. N'utilisez aucun parfum d'ambiance, qu'il soit sous forme d'aérosol ou de bloc, bio ou non, à base d'huiles essentielles ou de chimie.

Remplacez les produits de nettoyage (sol et lessive) tout venant par leur équivalent sans parfum, simple, « à l'ancienne ». Si vous êtes très réactif, plus que du bio, il vous faudra ici utiliser les produits faits maison « à l'ancienne », à base de bicarbonate de soude, vinaigre, etc, comme exposés sur l'excellent site de Raffa's blog que l'on trouvera via la page <http://raffa.grandmenage.info/>.

COSMÉTIQUES. Évitez les arômes, colorants, conservateurs dans les cosmétiques ainsi que les résidus chimiques en excès que l'on peut trouver dans les huiles et matières grasses, y compris dans les savons. Évitez les vernis à ongles (métaux lourds et solvants). Remplacez tous les cosmétiques tout-venant par leur équivalent sans parfum, simple, « à l'ancienne » : savon, poudre à lessiver, shampoing et crème de soin, déodorant, maquillage, dentifrice, crème de jour ou de nuit — tout cela sera bio ou ne sera pas. Et encore! Bio non aromatisé... La marque Weleda est fiable (en magasins de diététique).

Soyez attentif aux multiples recettes « à l'ancienne » annoncées sur internet, car elles contiennent parfois de la glycérine ou de la vaseline, qui peuvent poser problème... Corrigez, svp.

En résumé. Veillez à utiliser des cosmétiques et des produits ménagers exempts d'arômes même naturels, de parfums, de conservateurs, de colorants. En gros : choisissez le plus naturel possible, bio ou même à l'ancienne, non préparé. Pas de parfums d'ambiance même en bio. La marque Weleda, en vente en magasins de diététique, répond à ces critères pour les shampoings, dentifrices ou crèmes pour la peau.

Pour un dentifrice sans souci, par exemple : trempez la brosse à dents dans un peu d'eau oxygénée, puis dans du bicarbonate de soude (achat en pharmacie).

Rayon déodorant, sachez que dès que vous mangerez plus sainement par rapport à votre biochimie personnelle, plus besoin de déodorant, car vous n'aurez plus d'odeur désagréable. C'est réglé!

Pour la crème de cheveux ou la crème de jour, c'est le même topo : dès l'équilibre retrouvé, vous n'en aurez plus besoin. La peau sera douce naturellement.

Crème solaire : ne vous exposez pas, portez des vêtements de protection plutôt.

Évitez les huiles essentielles dans les huiles de massage. Massez simple : à l'huile de sésame, comme les Indiens.

DIVERS. Les personnes les plus fragiles (grades III) éviteront la piscine le temps des tests (chloramine, etc.)

Pour les cas encore plus fragiles, qui seraient tentés d'avoir recours aux sulfates de magnésium (sels d'Epsom pour le bain) qui sont conseillés sur tous les sites d'enfants fragilisés, vérifiez soigneusement la réactivité. Certains canaris n'en profitent absolument pas, à l'inverse : cela les épuse.

Ces paramètres devraient suffire dans un premier temps pour commencer l'approche efficace de cette piste, surtout si vous la combinez aux tableaux 2 à 3 des pages suivantes et à l'assiette *Mes Nerfs en Paix* (pages 172 et suivantes). À l'intention des praticiens spécialistes des « canaris » : une liste plus détaillée est accessible en anglais via le site FAILSAFE.