

ADDITIFS - Tableau 2

Sur leur propre public de « canaris », FAILSAFE et l'équipe du RPAH ont pu documenter des effets positifs majeurs de l'éviction des additifs suivants. Si vous ne pouvez tout éviter, commencez par éviter les trois premières catégories. Enchaînez après quelques semaines avec les autres. Il est plus facile d'éliminer ces additifs seulement de la plage alimentaire que de pratiquer mon approche pour l'Assiette Ressourçante, soit zéro virgule zéro additifs...

Exhausteurs de goût* (glutamates, dans la majorité des aliments préparés)

Acide glutamique (E620); Glutamate monosodique (MSG - E621); Glutamate monopotassique (E622); Diglutamate de calcium (E623); Glutamate d'ammonium (E624); Diglutamate de magnésium (E625)

Édulcorants artificiels

Aspartame (E951)

Colorants

Tartrazine, jaune #5 (E102); Jaune de quinoléine (E104); Jaune 2G (E107, interdit CEE); Jaune orangé (E110); Azorubine (E122); Amarante (E123); Rouge cochenille (E124); Erythrosine (E127); Rouge 2G (E128); Rouge Allura RC (E129); Indigotine, carmin d'indigo (E132); Bleu Brillant FCF (E133); Vert acide brillant, vert lissamine (E142); Caramel ammoniacal (le vrai caramel est autorisé, mais certaines variétés contiennent des sulfites - E150); Noir brillant BN (E151); Brun HT (E155); Rocou, bixine, norbixine (E160b)

* Les deux premières séries de produits (E650 etc et E951) sont même des neurotoxiques! Je les ai indiqués en tête de liste pour souligner le fait qu'ils devraient être les premiers à quitter votre assiette... Les traductions Fr sont du site www.terrater.fr.

Et aussi...

Sorbates

Acide sorbique (E200); Sorbate de sodium (E201); Sorbate de potassium (E202); Sorbate de Calcium (E203)

Benzoates (boissons, sirops, médicaments)

Acide benzoïque (E210); Benzoate de sodium (E211); Benzoate de potassium (E212); Benzoate de calcium (E213)

Sulfites (fruits secs, saucissons, vins, boissons, etc.)

Anhydride sulphureux (E220); Sulfite de Sodium (E221); Bisulphite de sodium (E222); Disulfite de sodium ou métabisulfite (E223); Disulphite de potassium ou métabisulfite (E224 - autorisé en normes bio); Disulfite de Calcium-Potassium (E225); Potassium bisulphite (E228)

Nitrates and Nitrites (charcuteries)

Nitrite de Potassium (E249); Nitrite de sodium (E250); Nitrate de Sodium (E251 - - autorisé en normes bio); Nitrate de Potassium (E252)

Propionates (pain, produits de boulangerie, petit lait en poudre)

Acide Propionique et dérivés (E280); Propionate de sodium (E281); Propionate de Calcium (E282); Propionate de Potassium (E283)

Antioxydants (gallates, dans les huiles végétales, margarine, les fritures, les biscuits)

Gallate de Propyl (E310); Gallate d'Octyl (E311); Gallate de Dodecyl (E312)

Antioxydants (butylates, idem gallates)

tert-Butylhydroquinone, tBHQ (E319); BHA ou Butylhydroxyanisol (E320); BHT ou Butylhydroxytoluène (E321)

Exhausteurs de goût (ribonucleotides)

Guanylate disodique (E627); Inosinate disodique (E631); 5'-ribonucléotide disodique (E635)

Éviter ces additifs va entraîner l'évitement radical des pires boissons qui soient: pour les canaris: les sodas sucrés, édulcorés ou franchement sucrés; ainsi que tous les produits manufacturés riches en glutamate de sodium. S'il ne faut franchir qu'une étape, ce serait celle-la.