

LE TEST SANS SALICYLATES - Tableau 4

Comment tester la réactivité aux salicylates^{*1} ? On peut y être réactif sans être un vrai canari. Pour que le présent test soit efficace, il est capital que vous soyez déjà un mangeur « bien éduqué » ne se nourrissant plus de plastiques et prudent en matière de cosmétiques et de produits ménagers. Si ce n'est pas encore votre cas, prenez le temps quelques semaines avant ce test-ci pour vous y habituer en suivant les tableaux ad hoc des pages précédentes : Les Additifs, Les Contaminants Ménagers et Cosmétiques, Les Compléments et Médicaments à Remplacer. Suivez votre menu préféré mais

- ◆ Évitez TOUS les **fruits** même frais, même bio (y compris les tomates, les fruits secs et les confitures de fruits)^{*2}. *
- ◆ Suivez le bon vieux conseil naturo de consommer des « légumes de **saison** et de **région** » qui n'ont pas besoin d'être cueillis trop jeunes et qui ne subissent pas de bizarre technique de conservation en silo^{*3}.
- ◆ Privilégiez les **légumes** frais, non manufacturés. Limitez-vous aux légumes contenant « peu » ou « très peu » de salicylates selon la liste détaillée sur le site, ce qui revient à éviter en particulier les tomates, chicons/endives, les courgettes, les scaroles, les poivrons, le cresson, TOUTES les graines germées. Limitez à 300g par jour GRAND MAXIMUM les légumes, même frais et même lorsqu'ils sont indiqués comme pauvres en salicylates. Dans le cas des légumes à feuilles vertes, laissez de côté les feuilles du pourtour, plus riches en salicylates, et consommez le cœur. Les salicylates se concentrent dans la peau des légumes. Pelez donc bien large. L'inverse de ce qui est recommandé en cuisine saine..

^{*1} Comme je ne voudrais pas vous pousser à croire que l'éviction de quelques microgrammes de salicylates est la solution ultime, le tableau détaillé des teneurs des aliments en salicylates est accessible sur le site à l'intention des plus curieux. Par ailleurs, si vous êtes multiréactif, le thérapeute vous aura aussi aidé à évaluer les autres aliments à mettre de côté momentanément, le temps du test. Les canaris de grade III devraient suivre une diète plus strict encore (aussi dépourvue d'amines, d'oxalates et de sulfites, parfois de benzoates, gallates, etc.).

^{*2} Pelez les fruits si vous insistez pour en consommer malgré tout et cuisez-les. À vos risques et périls.

^{*3} Ne les consommez malgré tout pas TROP mûrs, car les végétaux deviennent alors riches en amines, tout aussi délétères en hautes doses pour les personnes fragiles. Le choix du bio pour éviter les techniques de conservation est aléatoire, car les circuits bio s'y sont mis aussi...

- ◆ Les épices (curry, curcuma, etc.) sont reprises dans les listes comme riches ou très riches en salicylates. Ne les éliminez pas pour autant, car on n'en ingère que quelques grammes à la fois. Elles sont de tels atouts pour l'équilibre hormonal défaillant chez les canaris qu'il ne faut pas s'en priver.
- ◆ Évitez (sous toutes leurs formes, en bio ou non, en frais ou non) : le **miel**, les amandes et TOUTES les **oléagineuses** (sauf cajou), la famille **coco** (sauf la graisse de palme NON hydrogénée de chez Vigean ou Bonneterre), les olives, l'huile d'olive et l'huile de noix. Privilégiez les autres matières grasses (toujours originelles).
- ◆ En matière de boissons, évitez les **sodas** sucrés ou édulcorés (tous), le **thé** (de tout type), le **vin** (de tout type). Remplacez le thé par de l'eau chaude ou des tisanes anodines (fenouil, etc.), PAS de tisanes aux fruits ou aux herbes trop riches en salicylates.

Il est crucial pendant le test de n'entreprendre aucun nouveau traitement autre (psycho, énergétique, symbolique, et bien sûr homéo & Cie) car les résultats ne seraient pas clairs. Ce ne sont que quelques jours.

Ceci n'est pas un régime, mais un test dont l'objectif est de vérifier la justesse du diagnostic. Durée maximum: un mois sauf si vous êtes suivi par un praticien informé.

LE TEST DE PROVOCATION

Après 21 à 28 jours d'un quotidien strictement dépourvu de tous ces agresseurs, testez la réactivité en remangeant le jour même de nombreuses sources de salicylates: une pomme acide crue avec la peau, une portion de fraises ou d'autres fruits des bois, une portion de courgettes non pelées et cuites servies avec du lait de coco, une portion de carottes crues non pelées; en buvant du thé, de la tisane de réglisse ou de l'Hydromel maison (jus de citron frais dans de l'eau chaude avec du miel). Observez les réactions sur la peau, la digestion, le mental.

Si ce test s'avère positif, comment procéder? Il n'est pas possible de donner une stratégie commune à tous, car, pour l'un, il suffira de suivre l'*Assiette Ressourçante*, pour l'autre il faudra restructurer l'organisme qui a perdu ses enzymes digestifs et sa vitalité profonde. C'est alors l'affaire d'une discussion avec le coach et d'un travail en progression

millimétrique. Dans la plupart des cas, il faudra au minimum adapter les menus préférés selon la *Plateforme adaptée aux sujets fragiles* (page 157). On y conseille de continuer l'éviction des additifs et des salicylates pendant plusieurs mois, jusqu'à la disparition des symptômes. Cette éviction n'a de sens que si un thérapeute soutient l'organisme par ailleurs pour le rendre moins canari.

Une autre solution serait de suivre la cure Mes Nerfs en Paix pendant vingt jours. En phase II, on y cumule même cette éviction-ci avec une grande prudence en matière d'amines, de sulfites et de sucres ajoutés.



CONSEILS DE BON SENS: GLUTEN ET LAITAGES

Il faut garder à l'esprit un point important pour entrer dans l'action. Le « menu préféré » mentionné page précédente est ce que vous souhaitez vraiment manger, sans théorie compliquée, sans éviction autre que les produits et aliments repris sur ce tableau de test. Certains canaris seront surpris de pouvoir remanger du pain beurré ou des crêpes bretonnes. Le gluten et les laitages ne sont PAS exclus de la cure de test des salicylates, mais les choses en étant arrivées où elles sont, il faudra être bien plus prudent que la moyenne. Si vous mangez sans gluten depuis longtemps, ne profitez pas de ce test pour en reconsommer. Les résultats seraient faussés. Si vous mangez depuis longtemps sans laitage, poursuivez aussi cette éviction. Vous les réintroduirez progressivement, le temps venu. Si vous n'êtes pas clairement réactif au gluten, les sources de gluten pendant ce test ne seront que du pain garanti sans aucun additif ou levure manipulée (ce serait donc « bio au levain »). Il sera clair ou complet. Les desserts ou les crêpes doivent être confectionnés maison à partir de farine garantie sans aucun adjuvant.

Si vous êtes clairement réactif aux laitages de vache, testez tout de même des laitages de chèvre ou de brebis, garantis sans additifs. Il n'est pas utile (il est même déconseillé) de les choisir de lait cru pour le temps de la cure. Ce sont des aliments-remèdes trop puissants!

LE TEST SANS AMINES - tableau 5

Du fait de leur « intolérance à l'histamine », certains mangeurs ont développé une hyperréactivité aux amines alimentaires, dont la virulence est fonction de leur intoxication personnelle, parfois saisonnière, à l'histamine. Quelles en sont les sources principales? Si vous êtes réactif, dosez au minimum les aliments de la colonne de gauche, sans pour autant vous enfermer dans cette liste, ou basez-vous sur le résumé de la page 153. Cette liste servira aussi de base pour un Test sans Amines de 21 jours, utile pour repérer la réactivité. Dans ce dernier cas, il faudra être radical et suivre la liste à la lettre.

	
<p>Le porc, le sanglier et les abats (de toute provenance) Les charcuteries, bio ou non, même kasher (autres que le porc)</p>	<p>Choisissez d'autres viandes (ci-dessous). Préférez aux charcuteries même bio, les « quasi charcuteries » maison à base de tout sauf de porc, selon les recettes de mon livre <i>Mes Recettes Antifatigue</i>. Ne suivez pas le conseil de ce livre de les conserver jusqu'à six jours au réfrigérateur. Consommez-les le jour de la confection ou le lendemain.</p>
<p>Toutes les viandes abattues depuis plus de quatre jours.</p>	<p>Achetez les viandes les plus fraîches possible. Ne congelez que pour maximum deux semaines. Le bœuf est quasi toujours laissé à reposer au frigo par le boucher pendant deux à trois semaines, même en bio. Informez-vous auprès du boucher sur ses techniques : demandez du bœuf non reposé. Ne congelez donc pas le bœuf, consommez-le tout de suite. Ne réchauffez pas des plats de viande. Congelez-les le plus vite possible et consommez-les dans un délai rapide. Choisissez plutôt du poulet, qui est souvent fraîchement abattu, ou des œufs frais. Ne remplacez pas pour autant les protéines animales par du quorn ou du soja reconstitué (présence d'amines et de glutamate de sodium).</p>

Ne vous enfermez pas dans la croyance que « les amines m'ont mis dans cet état... », alors qu'elles ne sont qu'une partie du problème et qu'elles sont en majorité produites en interne par un métabolisme mal réglé, souvent confronté à des allergènes cachés et à un défaut enzymatique (voir détail page 131). Cette réactivité disparaît rapidement dès lors que l'on prend compte ces fragilités. Inutile donc de se focaliser sur cette liste précise, qui n'est souvent utile qu'en début de reprise en main (en cure, par exemple). Ce tableau est une piste de départ, basée sur les infos RPAH/Failsafe. Les coachs intéressés feront un tour par les sites spécialisés, ainsi que sur le blog et le site déjà cités d'Emma Davies.