

IV. LES VERTUS DU REPOS

Certes, l'un des bénéfices des régimes SG-SC-SS est que la barrière intestinale est renforcée, ce qui non seulement réduit l'absorption de peptides opioïdes, mais aussi limite l'absorption d'oxalates et de peptides alimentaires allergisants. Certes, l'application de ces régimes entraîne ipso facto l'emploi d'aliments plus sains, bien moins lestés de ces additifs et de ces résidus qui peuvent perturber le métabolisme chez les mangeurs dont le foie est un mauvais détecteur. Mais cela n'est pas suffisant pour garantir le retour à la bonne santé.

*Le pappet de la piste de la « candidose », le **docteur Orian Truss**^{*1}, obtenait des résultats probants sur ces cas difficiles en ôtant des menus TOUS les hydrates de carbone, sous une forme de quasi-diète cétogénique^{*2}. La doctoresse Campbell dont il est question au chapitre III obtient de remarquables effets sur la durée cheptèz les enfants borderline, depuis l'hyperactivité jusqu'à la schizophrénie, en pratiquant le Régime des Glucides Spécifiques (dont le plan Nouvelle Flore est une version ressourçante) : aucun farineux et aucun sucre. Point à la ligne.*

À vouloir conserver quand même les sources de polysaccharides (céréales complètes même sans gluten, pains sans gluten du commerce, laits végétaux, etc.), il faudra des mois plutôt que des semaines pour briser le cercle vicieux et se débarrasser des bactéries intruses, puisque ces bibiches continuent à se nourrir de résidus de fermentations — en particulier ceux qui proviennent du soja, l'une des nourritures favorites des candidas et associés!

Mangeurs victimes d'épuisement, vous êtes la seule catégorie de malades chroniques pour laquelle il convient de commencer par d'autres mesures qu'une seule réforme alimentaire. Celle-ci viendra ensuite d'elle-même. Les résolutions de prise en charge pour un épuisé chronique sont bien sûr plus vastes que pour le vulgum pecus, puisque dans ce cas, le corps pleure à chaudes larmes en permanence — et non juste lors d'excès de stress comme chez tout un chacun. Nous verrons ici ce que signifie « repos » absolu en termes physiologiques : associé au repos organique (par l'alimentation) et mental (par la psychothérapie ou la sophrologie), le repos couché et régulier est indispensable pour amorcer la spirale concentrique du bien-être.

Les piliers et les 4R : repos, respirations, régime, remède

Le tourbillon moderne n'a eu besoin que de quelques dizaines d'années pour nous faire perdre tout bon sens. Quel curieux sentiment prométhéen peut nous faire croire qu'un corps peut guérir sans repos physiologique absolu? Avant la seconde guerre mondiale, il ne serait venu à l'idée de personne — sauf les masses laborieuses du Lumpen prolétariat qui n'avaient pas le choix — de continuer à travailler si le corps montrait des signes de souffrance. Jusque dans les années cinquante, la prescription classique du généraliste se résumait aux trois R, soit dans l'ordre: Repos, Régime, Remède (au singulier).

^{*1}The missing diagnosis, du docteur Orian Truss, 1986, épuisé mais disponible en occasion via amazon.co.uk.

^{*2} La diète cétogénique (ketogenic diet) consiste à réduire considérablement les sources de glucides (sucres, farineux, fruits, etc.) au profit de protéines et de beaucoup de graisses (surtout saturées, by the way, héhé ...). La tenue de ce régime a fait d'étonnantes preuves sur des cas comme l'épilepsie. Faites-en la découverte imagée dans l'émouvant film « Au risque de te perdre » dans lequel joue Meryl Streep, en compagnie de nombreux épileptiques stabilisés par ce régime. Cette diète doit être suivie par un diététicien — ce qui n'est pas le cas avec le Régime des Glucides Spécifiques bien compris.