

habitué en privilégiant les versions originelles non manipulées non chimiquées. Dans les **sauces**, aucun produit fermenté comme vinaigre, sauce soja, etc.

- ♦ toutes les **céréales** et **farines** sans gluten: avoine (gluten doux) - millet - riz - sarrasin; pommes de terre d'anciennes variétés et PELÉES
céréales avec gluten : blé/épeautre - seigle - orge - kamut
LIMITEZ LES SOURCES DE GLUTEN À DEUX FOIS PAR SEMAINE;
- ♦ **condiments**: ciboulette, coriandre, persil;
- ♦ **oléagineuses** (amandes, etc.) : noix de cajou, graines de pavot;
- ♦ **légumineuses (lentilles, soja, etc.)** : aucun;
- ♦ les **légumes** sont limités à : céleri-branché et céleri-rave - *chou chinois - chou-rave - choux de Bruxelles - choux rouge, vert ou blanc* - laitues toutes sortes - navets - *oignons de printemps* - petits pois - *poireaux* - pousses de bambou - rutabagas;
NB. On peut très bien ne manger aucun légume pendant la durée du test de 3 semaines; il ne s'agit que d'une courte période.
- ♦ **fruits**: aucun;
- ♦ **desserts & Cie**: très peu de sucre blanc ou brun BIO (équivalent d'une cuill.s. par jour), adjuvants: bicarbonate de soude, gélatine, crème de tartre;
- ♦ **boissons**: eau plate, eau pétillante, tisanes de camomille (aucune autre), café ou décaféiné (un seul par jour).

Peaufinez selon votre ressenti. N'oubliez pas que les canaris sont aussi souvent aussi surfragilisés:

- ♦ sur le plan des carences en neuromédiateurs (ce qui exige d'ajouter le plus de graisses originelles possible au quotidien et de respecter la chrononutrition suggérée page 174);
- ♦ sur le plan de la dysbiose et de la tolérance aux fibres (donc pas de céréales complètes, mais plutôt leur version raffinée; pas de légumes secs ou quasi, pas de noix ou quasi, pas de légumes à fibres; modération sur les aliments riches en lactose);
- ♦ sur le plan de la glycémie (ce qui demande un contrôle via la liste des Unités Sucres, que l'on dosera à 8 unités sucre par jour en rythme de croisière pour un adulte);
- ♦ sur le plan enzymatique (pancréas, entre autres), ce qui exige de se concentrer sur les graisses saturées et parfois l'ajout d'enzymes.

Tout cela le temps de se remettre sur pied ou le temps de faire le test. Modulez ensuite en finesse.

Adapter les recettes pour une cure *Mes Nerfs en Paix*: quelques cas de figure selon les grades

Pour la facilité, je résume ci-dessous sous forme de tableau les catégories alimentaires qui posent problèmes chez certains mangeurs, classées selon le grade de fragilité déjà exposé. Ce ne sont que des pistes pratiques, car en physiologie humaine, si complexe, aucune certitude n'est possible. Les évictions ci-dessous ne sont utiles et vivables que le temps de se remettre sur pied ou le temps du test. Inutile de poursuivre trop longtemps.

	grade I	grade II	grade III
polluants cosmétiques médicamenteux ménagers additifs alim.	éviter tous ceux qui sont dans les listes des tableaux ad hoc dans <i>Canaris de la Modernité</i> éviter les additifs cités page xx		
sucre ajouté	/	une sucrerie par jour	aucune sucrerie
salicylates aliment.	réduire:	éliminer: thés, vin, miel, coco, olive oléagineuses, tomates, poivron, brocoli, endive/chicon	
amines alimentaires	/	réduire les amines selon la liste p. xx	éliminer
excès de fibres	/	à évaluer selon l'état digestif	
sources de gluten (pain etc.)	/	réduire les sources de gluten	éliminer
protéines		à chaque repas	
glutamates, sulfites moisissures, etc.	/	/	surveiller