

Le Test Sans Sulfites - Tableau 7

Quelles sont les sources principales de sulfites ? Si vous êtes réactif, dosez au minimum les aliments de cette liste.

Évitez, le temps du test :

- ◆ les vins sulfités (y compris ceux dont l'étiquette indique « sans sulfites ajoutés » ; des sulfites peuvent être présents s'il y a eu traitement à la bouillie bordelaise, par exemple),
- ◆ les charcuteries (même bio),
- ◆ les fruits traités aux sulfites,
- ◆ tous les produits à base de maïs,
- ◆ tous les aliments contenant des additifs de E220 à E228^{*1}, comme maïzena, sirop de maïs, sirop de glucose, maltodextrine, caramel, sucre de betterave, jus de fruits en bouteille dont jus de citron utilisé dans les vinaigrettes et mayonnaise commerciales; qui se trouvent dans les mueslis et les corn flakes, des biscuits, des snacks, des barres chocolatées, des yaourts, des crèmes glacées, des bonbons, tous les sodas sucrés
- ◆ tous les compléments alimentaires de la voie du soufre (taurine, MSM, etc.)

Observez vos réactions avec les aliments sains, sources mineures de soufre, comme

- ◆ les fromages frais et yaourts (surtout quand ils sont à base de lait cru),
- ◆ les œufs,
- ◆ les oignons, les poireaux, l'ail.

Vous réagissez au vin blanc, au lait et au fromage frais de lait cru et aux œufs ? La cuisson diminue le taux de sulfites : essayez des œufs brouillés plutôt qu'au plat, par exemple, ou cuisez un moment le lait cru avant d'en faire une crème anglaise. Il y a fort à parier que vous n'aurez pas de réaction. Idem pour le vin blanc dans le bouillon de poule, où les sulfites sont désactivés par la longue cuisson. Dans le cas des légumes, curieusement, le phénomène s'inverse : les sulfites se développent à la cuisson. Cuisez les légumes au wok, en « prise rapide ».

^{*1} Hélas les sulfites ne sont pas toujours indiqués sur l'étiquette du produit; ils peuvent avoir été utilisés dans la fabrication des produits cités ci-dessus. Comme le sulfite n'est pas ajouté dans le produit fini, il ne doit pas être indiqué (le cas des dérivés du maïs). À vue de nez, 70% des produits manufacturés que consomme un enfant d'aujourd'hui contiennent l'une des formes ci-dessus.

Plateforme adaptée aux sujets fragiles

*Pour les mangeurs dont le foie est momentanément fragilisé, ce qui est souvent le cas des épuisés chroniques, ou qui sont sujets à une intolérance à l'histamine, je suggère ici une plateforme^{*1} pour adapter leur quotidien et protéger le foie de certains agresseurs-type, dont les listes sont dérivées de la pratique des équipes RPAH/FAILSAFE.*

Continuez vos pratiques habituelles en les tempérant ce qui suit Les critères sont présentés par ordre de préséance. Le cas échéant, introduisez-les un par un, dans l'ordre. Les deux premiers points concernent même les nourrissons qui semblent de plus en plus sensibles. S'il faut une orientation, basez-vous sur l'une des grilles quotidiennes de *Nourritures Vraies*: omnivore ou semi-végétarien.

- o Il est crucial de suivre l'éviction des **contaminants** cosmétiques, ménagers et médicamenteux repris dans les tableaux 1 et 3, pages 142-146) ainsi que d'éviter les **additifs** les plus « durs » (le tableau 2, page 144).
- o Soyez très prudent en matière de salicylates alimentaires. Évitez TOUS les **fruits** même frais, même bio (y compris les fruits secs et les confitures de fruits). Consommez 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. 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. Privilégiez les légumes frais, non manufacturés en **évitant** en particulier les chicons/endives, les brocolis, les poivrons, les tomates. 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 et fruits. Pelez donc bien large ! Hé oui, l'inverse de ce qu'il est recommandé d'habitude. **Limitez** à 300g par jour GRAND MAXIMUM tous les légumes (même réputés sans salicylates).
- o Évitez les **oléagineuses** (amandes & Cie), la famille **coco** (sauf la graisse de palme non hydrogénée pour cuire), les **olives** vertes ainsi que les huiles

^{*1} Ce tableau-ci est conçu pour un thérapeute qui ne voudrait pas utiliser la cure *Mes Nerfs en Paix*, mais bien intégrer cette piste-ci à sa pratique propre. Cette page ne concerne que les canaris de grade I.