

LE TEST « CANARIS » - PHASE 1

Ce test semble dur, il l'est. Il ne dure que peu de temps ! La même liste est présentée sous forme « positive » p. 108.

1. Suivez l'éviction des contaminants cosmétiques et ménagers (p. 91)
2. Remplacez les médicaments repris dans le tableau (p. 94).
3. Réduisez au minimum les compléments alimentaires qui ne sont pas indispensables, car ils interfèrent avec ces voies particulières. À titre d'exemple, la vitamine C des naturo (type Acerola, trop riche en salicylates) est à proscrire, alors que l'acide ascorbique pur est OK.
4. Évitez les additifs primordiaux (la « liste essentielle ») indiqués dans le tableau (p. 97), ce qui demandera de commencer à cuisiner un peu, puisqu'il vous faudra éviter quantité d'aliments préparés. Évitez toute la liste si c'est faisable ou si le petit est méga-réactif.

Quelques cas rarissimes sont si fragilisés qu'ils doivent pratiquer l'éviction simultanée de tous les additifs ainsi que de certaines sources naturelles de sulfites et d'acide benzoïque. C'est à voir avec le thérapeute ou un coach, car nous entrons alors dans un domaine de quasi-allergologie.

5. Évitez TOUS les fruits même frais, même bio (y compris les fruits secs, les jus et les confitures de fruits), à l'exception d'une poire pelée, mûre ou d'une banane par jour.
6. Évitez le miel, bio ou pas.



Adultes, évitez les thés (de tout type) et le vin (de tout type). Remplacez le thé par des tisanes anodines et très diluées, comme tilleul, rooibos, fenouil, verveine, camomille mais PAS par des tisanes aux fruits ou aux herbes trop riches en salicylates.

7. Évitez les oléagineuses (amandes & C^{ie}).
8. Évitez la famille coco (graisse, crème, lait ou coco râpée), les olives, ainsi que les huiles d'olive, de noix et de sésame, qu'elles soient VPPF, bio ou pas.
9. Évitez toutes les autres huiles végétales VPPF*, même bio. Privilégiez les huiles de colza, de tournesol, de carthame désodorisées, en bio. En version désodorisée, elles sont comme « clarifiées » de leurs salicylates, apparemment. Voir les marques suggérées (p. 146).

Au fil des jours, observez les réactions sur la peau, la digestion, le mental du petiot. Tenez un carnet d'observation tel que le partage p. 159