

Sortez vos antennes !

Je propose ici le régime qui peut aider au mieux un organisme à rétablir la situation suite à une dysbiose intestinale et un envahissement bactérien/fongique *chez certains profils*. Quelle que soit votre porte d'entrée, je vous engage à observer finement l'effet sur vous-même. La mécanique humaine est si complexe qu'il n'existe pas de méthode unique pour tous, mais seulement des pistes à explorer. Aucun régime n'est efficace dans cent pour cent des cas. Observez-vous avec attention. Il se peut que vous ne supportiez pas bien l'un ou l'autre aliment pourtant autorisé. Évitez-le alors. Vous chercherez de l'aide auprès d'un thérapeute qui vous aidera à mettre en place une stratégie d'approche progressive différente de celle que je propose. Ce régime n'est que l'annexe à une stratégie globale, car vous n'êtes pas malade d'avoir mal mangé, mais parce que, chez vous, la malbouffe a entretenu un désordre organique profond...

Carnet d'évolution

Faute de noter les bénéfices d'un nouveau programme, on risque de ne pas en prendre la bonne mesure. Tenez un carnet d'évolution des « sentinelles » de votre bien être, carnet que j'aime appeler « carnet de l'explorateur de soi », selon le tableau ci-après. Une version format A4 peut être téléchargée du blog de ce livre - [xx](#).

Je résume. Tous les trois jours pendant la cure de quinze jours (ou tous les dix jours pendant la plate-forme au plus long cours des malades autoimmuns de l'intestin), évaluez l'évolution de vos symptômes en les codifiant à nouveau. C'est la lecture de ce tableau synthétique a posteriori qui vous permettra de juger l'effet réel de la transition alimentaire. Vous visualiserez ainsi globalement l'évolution de vos réactions selon que vous respectez plus ou moins le programme. Il sera alors facile d'individualiser le plan alimentaire. Vous saurez ajuster finement l'assiette, vous deviendrez l'explorateur de vous-même.

CARNET DE L'EXPLORATEUR DE SOI EN NOUVELLE FLORE

Le premier jour de cure ou d'entrée en cure, codifiez vos réactions. Ce sera votre point de départ. Pendant les premières semaines de cure, tous les trois jours, prenez 5 minutes pour qualifier certaines réactions du jour, selon les codes ci-dessous. Si vous pratiquez une entrée en cure, notez tous les dix jours. Retenez les signes POTS-M: peau, odeur, transit, sommeil et état mental.

CALME DES DOULEURS INTESTINALES AUJOURD'HUI : de 0 (douleurs très fortes ou très fréquentes, quasi permanentes) à 10 (aucune ou très réduites)	.../10
CALME DANS LA FRÉQUENCE DU TRANSIT : de 0 (plus de 6 visites à l'Allée du Pot, selles liquides) à 10 (une à deux selles par jour, formées)	.../10
CALME DES BALLONNEMENTS : de 0 (très ballonné, grand inconfort) à 10 (ventre plat)	.../10
CALME DES VENTS : de 0 (plus de 20 vents par jour) à 10 (aucun vent)	.../10
ÉNERGIE : globalement, sur la journée, mon niveau d'énergie était de 0 (instable ou bas) à 10 (haut et/ou stable)	.../10
CALME DES DOULEURS ARTICULAIRES OU MUSCULAIRES : de 0 (fortes ou fréquentes, surtout au lever) à 10 (absentes ou très réduites)	.../10
BIEN-ÊTRE, SAUTES D'HUMEUR : de 0 (bien-être médiocre, sautes d'humeur fréquentes) à 10 (bien-être élevé, pas de sautes d'humeur)	.../10
SOMMEIL, RÉCUPÉRATION : de 0 (sommeil limité, agité ou peu récupérateur) à 10 (dormi d'une traite, bien récupéré)	.../10
PEAU, BOUTONS, DÉMANGEAISONS : de 0 (peau chiffonnée, ou boutons marqués ou démangeaisons) à 10 (peau lissée, boutons quasi résorbés, plus de démangeaisons)	.../10
CONCENTRATION MENTALE : de 0 (confusion, brouillard, pertes de mémoire) à 10 (concentration optimale)	.../10
TOTAL	.../100

Aujourd'hui, j'ai suivi le programme à la lettre ou je l'ai adapté comme suit :

.....

GRAPHIQUE DE L'AUTO-EXPLORATEUR

Ce graphique vous aidera à visualiser l'évolution de 3 jours en 3 jours — au moins pendant les deux premières semaines de la cure et pendant les deux semaines au sortir de la cure.

1. Tous les 3 jours, repérez le total sur 100 des sentinelles, total que vous avez noté par jour dans le carnet de l'auto-explorateur de la page précédente.

2. Sur le graphique ci-dessous, reportez ce total à la valeur ad hoc, pour le jour en question. Surlignez au fluo en utilisant les codes suivants. Respect absolu des consignes : marqueur fluo vert; un peu «triché» : marqueur jaune; pas respecté du tout le programme : marqueur rouge.

