

Les salicylates alimentaires

Catégorie suivante à éviter en phase 1 : les salicylates. Selon FAILSAFE, les plus puissants sont présents dans des médicaments (aspirine, Pentasa, etc.) et dans des cosmétiques (arômes comme menthe, parfums, huile essentielle d'eucalyptus), mais il en existe une version nature. Quelques exemples ? Les amandes, les pommes et quasi tous les fruits, la famille coco, la réglisse... tous ces produits survantés en alimentation saine. Normal, ce sont des anti-inflammatoires naturels. Mais pour un canari, ils perturbent le métabolisme au point que le petiot n'arrive plus à détoxifier dès que les salicylates sont dans le chemin. La liste est détaillée plus loin (p. 87). En phase 2, vous testerez la réactivité individuelle de votre rejeton, car tous les mangeurs ne réagissent pas aux mêmes sous-catégories de salicylates.

Le cas de figure du mangeur tout bio

“ Scoop : un sujet très fragilisé peut être indisposé au plus profond de son métabolisme par des composés dont les effets sont similaires aux produits chimiques, composés qui se trouvent dans des aliments très sains : fruits, noix, miel, thé, huile d'olive, etc.

Bien des pratiquants de l'alimentation saine et naturelle vont tiquer à la lecture du paragraphe précédent. Je les comprends, je fus choquée au début, moi aussi.

J'illustrerai mon propos avec un exemple concret : les menus et les pratiques de Jill, qualifiée de victime de « candidose » par son naturopathe et que je classe parmi les canaris adultes.

Dans le menu ci-après, que Jill a transcrit pour un audit, j'indique en gras les aliments riches ou très riches en salicylates, en italique les aliments moyennement riches. Je n'envisage même pas ici le dosage en éléments agresseurs que Mamzelle Jill reçoit via ses cosmétiques, ses médicaments anti-inflammatoires et tous les produits enchanteurs pour la maison.

MATIN : *salade de fruits saupoudrée de châtaignes en poudre (farine) + craquottes de quinoa + huile de coco*

ou prunes et abricots + crème aux amandes + amandes entières ou pollen dans du yaourt au soja ou fruit, banane, amandes, raisins secs

COLLATION : *Tisane de réglisse*

MIDI OU SOIR : *une galette de sarrasin + légumes (haricots verts, ail, poivron rouge) + huile d'olive + très peu de fromage de chèvre + une tasse de miso aux algues, épaissie à la purée en flocons + un fruit ou du pollen frais ou légumes crus moulins (courgette, ail, poivron rouge) + Houmous de pois cassés (avec tahin ou purée de sésame) tartiné sur galette de sarrasin bio + une pomme cuite au four*

ou riz avec crudités ou légumes à peine décrudis (radis, poivron rouge, betteraves, fenouil, carottes) + maquereau en boîte + entremets au lait de riz ou idem avec miso et algues + yaourt au soja avec purée d'amandes ajoutée

ou poisson frais ou langoustines + gâteau maison à la farine de riz, millet, amandes

ou poulet (une fois tous les quinze jours) + brocolis ou haricots verts ou chou + quinoa + une banane ou parfois un jaune d'œuf

“ Jill subit la conséquence des conseils classiques des diététiciens et alternutritionnistes qui ne connaissent pas le sujet de ces biochimies particulières. Certains canaris adultes avouent même avoir eu meilleure mine avant de commencer à manger « sain et semivégé »...

“ Certaines personnes qui se croient des canaris ne sont ni polyréacteurs chimiques ni détoxifiants pathologiques. Ils sont simplement fragilisés par le déni de la forme d'épuisement chronique qu'ils vivent depuis trop longtemps.

« Je me force à manger des betteraves rouges à tous les repas, sinon constipation » écrit Jill dans son menu. Tout comme l'huile d'olive à jeun et le jus d'orange à jeun font effet de « chasse forcée », la surconsommation de betteraves surtout crues provoque chez elle une accélération artificielle du transit intestinal. Ce n'est pas une solution, c'est une agression !

On peut comprendre que les nutritionnistes les plus convaincus baissent parfois les bras s'ils ne connaissent pas les réactivités des *canaris de la modernité*. Leur « régime sain » ne donne rien chez certains mangeurs. Il les affaiblit même parfois.

J'ai rencontré quantité de copines de Jill qui étaient devenues réactives par fragilité acquise, à force d'avoir écouté avec trop d'attention des conseils d'alimentation saine qui ne leur étaient pas adaptés à cet état de leur vie. Elles étaient devenues en conséquence des « *canaris de passage* ». Très souvent, par instinct grégaire et par manque d'écoute du corps, les victimes de « candidose » surdosent leur plan alimentaire en salicylates. Puisque c'est bon pour ma voisine... n'est-ce pas ? Suivre par exemple la récente mode de consommer de l'huile de coco ou de la tisane de réglisse est aberrant pour ces personnes, car ces aliments sont riches en salicylates. Les fruits ou le miel leur sont aussi contre-indiqués à cause de leur teneur en ces « freins » alimentaires.

Les multiples évictions recommandées pendant *Mes nerfs en paix* peuvent sembler de lourdes contraintes, mais rassurons-nous, il ne s'agit que de calmer un feu temporaire. Bientôt, si la piste choisie est la bonne, le bambinou pourra remanger quasi de tout.