

LE CHARDON-MARIE: L'AMI DÉTOXIFIEUR

Chez un canari, on peut stimuler naturellement et remettre en route presque tous les mécanismes naturels de détox' en évitant simplement les éléments qui bloquent la détox' dans leur cas et en les aidant dans les premiers temps par un adjuvant de rêve : le chardon-marie , qui agit comme détoxifieur à la place du sujet.

Si vous devez prolonger *Mes nerfs en paix* (p. 73), le coach ou le praticien proposeront peut-être d'utiliser ce médicament, car il potentialisera l'effet de cette nouvelle assiette. Chez un canari, son effet est souverain.

La silymarine, principe actif du chardon-marie, est présente dans les semences et non dans les feuilles, raison pour laquelle on le prend en gélules et non en tisanes.

Choisissez une version normale, c'est-à-dire NON « normalisée à 80 % », ce qui serait un excellent choix pour n'importe qui SAUF pour un canari — pour qui, je le rappelle, toutes les interventions doivent être en microdoses. La teneur naturelle en silymarine du chardon-marie (moins de dix pour cent) est largement suffisante pour les besoins d'un canari.

Là où votre médecin suggérera une gélule par jour pour un adulte (le soir avant de dormir), on emploierait le contenu de la même gélule réparti sur 20 jours pour un enfant de sept ans. Microdoses, disions-nous donc...

*Le chardon-marie est un médicament !
Pas d'autoprescription, surtout chez les petits.
Il faut l'aide d'un thérapeute.*

“ Il est capital que, dans cette jeune science qu'est la nutrithérapie, les praticiens connaissent les finesses du profilage biochimique, car on ne détoxifie pas un canari comme n'importe quel Lance Armstrong.