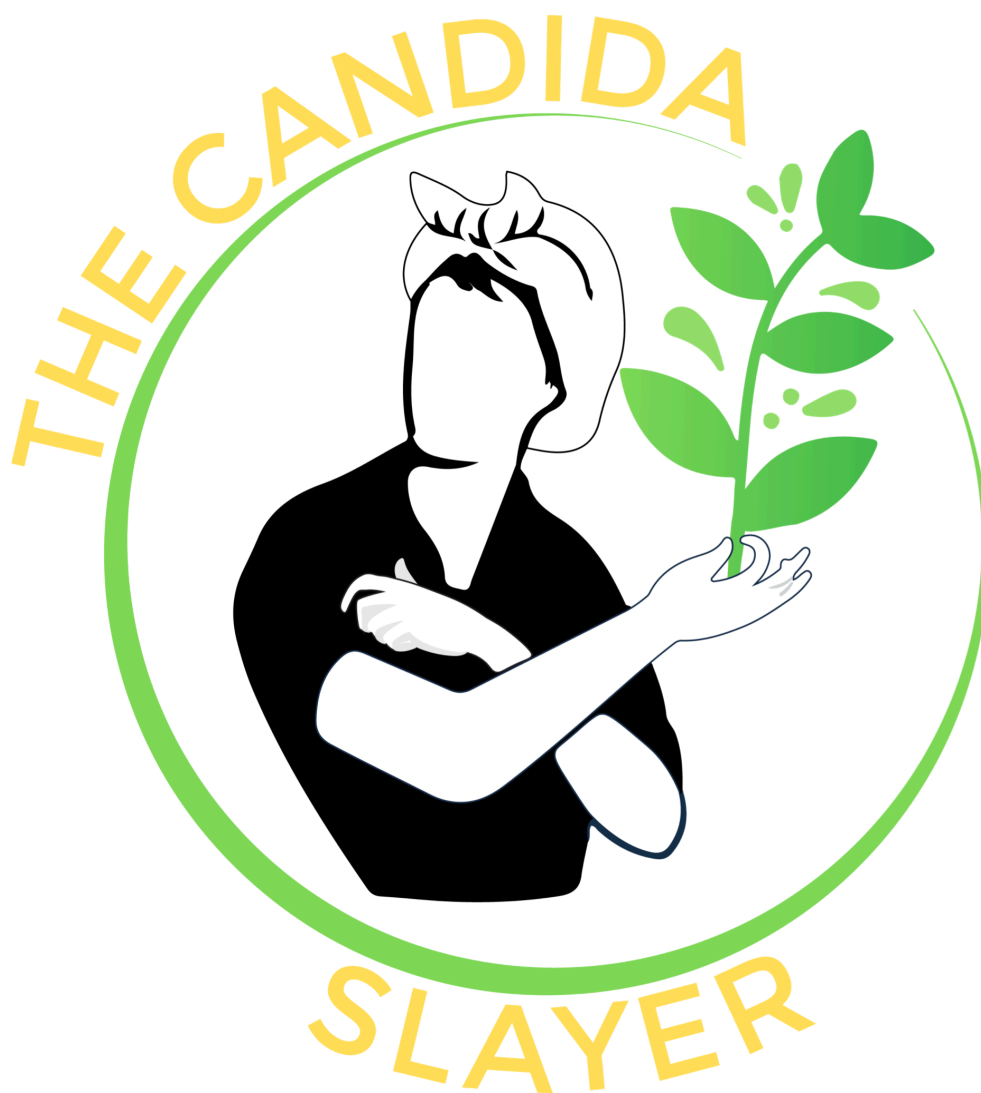


# THE CANDIDA SLAYER

## LE PROTOCOLE



Le site [www.thecandidaslayer.com](http://www.thecandidaslayer.com) et ce PDF ont pour vocation de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien être. Ces informations sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur et son médecin. Le site [www.thecandidaslayer.com](http://www.thecandidaslayer.com) et ce PDF n'ont pas pour mission de remplacer les conseils, avis médicaux, traitements, diagnostics, jugements proposés par les professionnels de la Santé. Veuillez consulter votre médecin traitant avant de commencer un programme alimentaire, un régime ou des compléments alimentaires. Les informations disponibles sur ce site internet et ce PDF ne sont que le reflet de mon expérience personnelle et ne prétendent pas soigner ou guérir des maladies. Je ne suis pas médecin. Veuillez consulter votre médecin pour connaître les interactions possibles entre votre traitement médical et les compléments alimentaires que vous pourriez prendre.

## **IMPORTANT:**

**Le protocole inclut:**

- **Ce PDF**
- **Les vidéos privées**
- **Le groupe Facebook privé pour poser toutes vos questions**

Pour consulter les **vidéos privées**, vous devez vous créer un compte comme indiqué dans l'email que vous avez reçu après l'achat.

Rejoignez le **groupe Facebook** privé du protocole:

<https://www.facebook.com/groups/454764469702059>

**Pour trouver quelque chose dans ce PDF, utilisez la table des matières, ou sur votre clavier pressez les touches “ctrl” et “F” en même temps et tapez dans le champ le mot que vous cherchez, puis pressez sur le bouton “entrée”.**

## **TABLE DES MATIÈRES**

[POURQUOI AVEZ VOUS DES PROBLÈMES INTESTINAUX?](#)

[QU'EST CE QU'UNE DYSBIOSE ? CANDIDA ET SIBO](#)

[La Candidose](#)

[Le SIBO](#)

[L'ALIMENTATION](#)

[Connaissez vos intolérances alimentaires](#)

[Adoptez une alimentation ancestrale à la Weston A. Price](#)

[La digestibilité des aliments et la qualité des aliments](#)

[J'ai une dysbiose \(SIBO, Candida\), combien de glucides puis-je manger pendant le protocole?](#)

[Adaptez votre alimentation à votre pathologie digestive](#)

[1. Le processus digestif](#)

[2. Alimentation adaptée pour les personnes souffrant de gastrite](#)

[3. Alimentation pour les personnes souffrant d'une inflammation de l'intestin grêle \(entérite\)](#)

[4. Alimentation pour les personnes souffrant d'une inflammation du côlon \(colite\)](#)

[5. Vous souffrez de constipation](#)

[6. Vous souffrez de diarrhées](#)

[5. L'intolérance à l'histamine](#)

## [ÉVITEZ ET ÉLIMINEZ LES SOURCES DE TOXICITÉ](#)

[Qu'est ce que la toxicité?](#)

[Evitez la toxicité](#)

[Eliminez la toxicité](#)

## [LES ÉMOTIONS PEUVENT CAUSER VOS PROBLÈMES DIGESTIFS](#)

[Que veut dire la peur](#)

[Que veut dire la tristesse](#)

[La colère](#)

[La joie / le plaisir](#)

## [COMMENT ÉCOUTER SON CORPS](#)

### [PROTOCOLE PAS À PAS POUR RÉPARER SON INTESTIN](#)

[L'alimentation pendant le protocole](#)

[L'oxygénation](#)

[La Luminothérapie](#)

[Faites circuler votre lymph](#)

[Les compléments pour restaurer le microbiote](#)

[Les Antifongiques / Antibiotiques Naturels](#)

[1\) Les huiles essentielles](#)

[2\) L'extrait de pépin de pamplemousse](#)

[3\) L'acide caprylique](#)

[4\) La berbérine](#)

[5\) le Pau d'Arco](#)

[6\) Le brou de noix](#)

[7\) Feuilles d'olivier](#)

[8\) L'argent colloïdal](#)

[9\) L'ail](#)

[10\) Les casseurs de biofilm](#)

[11\) Le chardon-marie](#)

[Les Réparateurs de l'Intestin](#)

[Les Probiotiques](#)

## [LE PROTOCOLE](#)

### [PHASE 1](#)

[Alimentation](#)

[Compléments](#)

[Les Lavements](#)

### [PHASE 2](#)

[Alimentation](#)

[Compléments](#)

### [PHASE 3](#)

[ET ENSUITE...](#)

[RECETTES](#)

[Légumes lacto-fermentés](#)

[Compote de pomme](#)

[Comment faire du kéfir](#)

[Bouillon d'os:](#)

[Bouillon de viande](#)

[Jus de chou](#)

[Jus de chou fermenté](#)

[Jus de légumes](#)

[Aloe vera](#)

[Fermenter ses féculents \(légumes-racines ou farine\)](#)

[Beet Kvas \(jus de betteraves lacto-fermentées\)](#)

[Recette de glace healthy : \(seulement pour après le protocole, lorsque votre intestin sera comme neuf\)](#)

[Comment faire son magnésium](#)

[Tisane de pissenlit pour détoxifier](#)

[EXEMPLES DE REPAS POUR UNE SEMAINE TYPE](#)

[PHASE 1](#)

[PHASE 2](#)

[PHASE 3](#)

# COMMENT GUÉRIR SON INTESTIN

Regardez ma playlist sur l'intestin: [Comment Régénérer Son Intestin Naturellement](#)

# POURQUOI AVEZ VOUS DES PROBLÈMES INTESTINAUX?

Votre intestin est abîmé parce qu'il a été « blessé ». En cela, il n'est pas différent du reste de votre corps : lorsque vous vous coupez un doigt, vous mettez un pansement sur la coupure et vous évitez d'utiliser votre doigt pendant plusieurs jours, jusqu'à ce que la blessure cicatrise. Mais si vous ne mettez pas de pansement, que vous continuez à utiliser votre doigt toute la journée et que vous grattez la blessure régulièrement, elle ne guérira jamais.

Pour guérir votre intestin, vous devez :

- 1) Arrêtez de le blesser
- 2) Le protéger
- 3) Lui fournir les nutriments nécessaires à sa cicatrisation.
- 4) Restaurer votre flore intestinale, qui est chargée entre autres de reconstruire votre muqueuse intestinale et de favoriser une bonne digestion et assimilation de vos nutriments.

Les problèmes intestinaux peuvent être légers et passagers ou plus sévères et chroniques.

Les problèmes intestinaux sont causés principalement par :

- une alimentation inadaptée
- une intoxication (chimique, métaux lourds...)
- un stress physique (coup de poing dans le ventre, accident de la circulation...) ou un stress émotionnel.
- un dérèglement de votre microbiote (qui est en fait la conséquence de l'un ou plusieurs des points précédents)

Vos problèmes intestinaux vont devenir chroniques et s'aggraver si ces agressions se font régulières et sur le long terme.

Dans ce cours, nous allons voir comment réparer votre intestin grâce à l'alimentation, à l'aide de compléments naturels et en rétablissant une bonne hygiène de vie.

## QU'EST CE QU'UNE DYSBIOSE ? CANDIDA ET SIBO

Une dysbiose est un déséquilibre dans votre microbiote intestinal. Vous avez trop de « mauvaises » bactéries et/ou champignons et pas assez de « bonnes » bactéries et/ou de levures.

Je mets « mauvaises » et « bonnes » entre guillemets car il n'y a aucune mauvaise ou bonne bactérie, aucun mauvais ou bon micro-organisme. Chaque micro-organisme a une

fonction donnée et se trouve à un endroit donné en un nombre donné pour effectuer une transformation de la matière (fermentation, décomposition de la matière). C'est le principe de la théorie du terrain : les microbes ne sont pas la cause des maladies, ils en sont la conséquence. Ils ne sont pas la cause d'un déséquilibre dans votre corps, ils ne sont, au contraire, que la conséquence d'un déséquilibre et font leur « travail ».


Les bactéries fermentent les sucres et produisent à partir de cette fermentation des composés comme des acides gras à chaîne courte, d'autres acides et des vitamines.

Les levures fermentent les sucres et produisent du gaz carbonique et de l'alcool.

Les levures peuvent évoluer en mycélium (hyphes) dont le rôle est de décomposer la matière organique.

## La Candidose

Regardez ma playlist sur la candidose:

 Comment éliminer la Candidose Naturellement en 6 Etapes

La candidose est la prolifération d'un champignon : le candida albicans. Le candida albicans se trouve normalement dans la flore intestinale des personnes saines, sous forme de levure, il constitue environ 10 % du microbiote intestinal.

Une levure est un champignon unicellulaire. Le candida albicans est un champignon polymorphe, c'est-à-dire qu'il peut évoluer et changer de forme : il reste dans l'intestin sous forme de levure, non pathogène, lorsque le milieu est acide. Mais lorsque le milieu devient alcalin (PH de plus de 6.5), de levure non-pathogène, il évolue en champignon pluri-cellulaire appelé hyphes ou mycélium et devient pathogène. Il s'étend sous forme de mycélium, c'est à dire sous forme de filaments et colonise rapidement l'intestin tout en l'endommageant. En effet, sous sa forme filamentaire, le candida s'enracine dans la muqueuse intestinale, créant des « trous » et provoquant ou participant à ce qu'on appelle le « leaky gut » ou l'intestin poreux.

Plus le milieu est acide, moins la structure moléculaire du candida est épaisse, ce qui le rend détectable par le système immunitaire : les globules blancs le reconnaissent l'attaquent. En milieu alcalin en revanche, la structure de la cellule du candida est beaucoup plus épaisse et cela le rend indétectable par le système immunitaire, ce qui le rend particulièrement virulent.

La candidose est donc une infection au candida sous sa forme de mycélium. La candidose commence généralement toujours dans l'intestin et peut s'étendre à d'autres parties du corps, les plus communes étant la candidose vaginale, la candidose buccale (muguet) et le « pied d'athlète ». Si vous avez des infections fongiques chroniques sur la peau, il y a de fortes chances que vous ayez aussi une candidose intestinale. Tant que vous ne vous débarrasserez pas de votre candidose intestinale, les infections fongiques ailleurs sur votre corps reviendront.

Les symptômes de la candidose intestinale peuvent être très variés. Ils sont généralement digestifs et surviennent particulièrement après des repas riches en glucides: maux de ventre, gaz, ballonnements, diarrhée, mais aussi maux de tête, douleurs articulaires, candidose buccale, candidose vaginale, pied d'athlète, problèmes de peau (acné, eczéma, rougeurs, démangeaisons, pellicules...).

La candidose est généralement traitée en médecine allopathique avec des antifongiques chimiques, qui souvent soulagent les symptômes des patients temporairement avant que l'infection ne recommence. Les antifongiques naturels, lorsque pris correctement,

fonctionnent bien mieux, sont plus efficaces sur le long terme, sans effets secondaires et avec généralement pas ou peu de rechute.

## Le SIBO

Regardez ma playlist sur le SIBO: [▶ SIBO: 4 aliments qui aggravent vos symptômes](#)

SIBO est un acronyme : Small Intestinal Bacterial Overgrowth, ce qui veut dire : Infection bactérienne de l'intestin grêle.

L'intestin grêle est normalement colonisé par certaines bactéries mais en quantité beaucoup plus faible que le colon. Lorsque l'intestin grêle d'une personne est colonisé par beaucoup plus de bactéries et champignons qu'il ne devrait, cette personne est atteinte de SIBO.

Les espèces bactériennes contaminantes chez les patients SIBO sont les flores oropharyngée et colique qui sont couramment identifiées, y compris les bactéries microaérophiles telles que Streptococcus, Escherichia coli, Staphylococcus, Micrococcus, Klebsiella et Proteus, et les bactéries anaérobies telles que Lactobacillus, Bacteroides, Clostridium, Veillonella, Fusobacterium, et Peptostreptococcus.

Les symptômes du SIBO sont principalement digestifs, des gaz et ballonnements juste après les repas et particulièrement après les repas riches en glucides, la diarrhée, la constipation et tous les symptômes découlant de la malabsorption : problèmes de peau, chutes de cheveux, fatigue, etc.

La prise de probiotiques provoque chez certains patients atteints de SIBO, une aggravation des symptômes. En effet, rajouter des bactéries dans un intestin déjà envahi de bactéries n'est pas une bonne idée. Il est donc généralement préférable pour les personnes atteintes de SIBO de faire le protocole en suivant chaque phase séparément : phase 1 de désinfection, pour éliminer la prolifération de bactéries, puis la Phase 2 de réintroduction de bonnes bactéries.

Le traitement le plus couramment prescrit pour le SIBO est l'antibiotique à large spectre rifaximine qui n'a un potentiel de guérison que d'environ 66 %.

La rifaximine a également le potentiel de perturber les populations bactériennes commensales et de provoquer des diarrhées associées aux antibiotiques et des infections à C. Difficile.

C'est pourquoi nous préférons les antibiotiques/antifongiques naturels qui sont très efficaces, plus sûrs et ne provoquent pas d'effets secondaires.

### Les causes de la dysbiose:

Les antibiotiques sont la cause numéro 1 des dysbioses. Les antibiotiques chimiques détruisent votre flore intestinale, en détruisant indistinctement toutes les bactéries dans votre intestin.

Votre microbiote intestinal est un équilibre de bactéries et de levures vivant en symbiose. Les antibiotiques détruisent cet équilibre en détruisant les bactéries, alors que les levures ne sont pas tuées par les antibiotiques. Les levures vont donc proliférer dans votre intestin, le changement de PH (les bactéries maintiennent un PH acide, PH qui augmente donc en leur absence) va entraîner la transformation de certaines levures en hyphes pathogènes comme le candida qui devient alors invasif et participe à la destruction de votre membrane intestinale.

Mais il n'y a pas que les antibiotiques. Les corticoïdes, et de manière générale, tous les médicaments chimiques et les produits chimiques sont toxiques et provoquent des déséquilibres dans votre corps.

La prise d'inhibiteurs de pompe à protons (anti-acides), prescrit par votre médecin contre les brûlures d'estomac, sont une cause courante de dysbiose. En effet, les IPP réduisent votre acidité gastrique, acidité dont le rôle est non seulement de digérer les protéines de votre alimentation mais aussi d'éliminer la plupart des bactéries et autres micro-organismes. L'acidité gastrique sert donc de barrière aux micro-organismes extérieurs potentiellement pathogènes. Les IPP laissent donc la porte grande ouverte aux bactéries, champignons et parasites pour coloniser tout votre système digestif.

Les pesticides, herbicides, fongicides dans notre nourriture font aussi partie des grands coupables.

Saviez-vous que le glyphosate, composé actif du Round Up, l'herbicide le plus connu, a été breveté comme un antibiotique ? Lorsque vous mangez des légumes ou des céréales aspergés de glyphosate, vous prenez une bonne dose d'antibiotiques en même temps. D'où l'importance de manger bio le plus possible.

Si vous digérez mal votre nourriture dans la sphère haute de votre système digestif, si votre estomac ne digère pas bien votre nourriture et en particulier les protéines, si votre foie et votre vésicule biliaire ne relâchent pas suffisamment de bile, si votre pancréas est fatigué et ne produit pas assez d'enzymes, alors vous n'absorberez pas tous vos aliments et donc les résidus alimentaires non-absorbés continueront leur chemin dans l'intestin, causant des irritations et causant une dysbiose: en effet ce sont les bactéries et les champignons qui vont se charger de dégrader les aliments que vous n'aurez pas absorbés. Une mauvaise digestion haute est donc une cause commune des dysbioses intestinales et en particulier du SIBO.

Le stress, les émotions négatives répétées bloquées dans votre corps peuvent aussi causer une dysbiose. Il est important de travailler sur la partie émotionnelle de votre maladie.

L'alimentation : l'alimentation en elle-même est rarement la cause, ce sont plutôt les produits chimiques dans l'alimentation qui vont causer une dysbiose, comme nous l'avons vu avec l'exemple du glyphosate.

L'alcool et les drogues, bien sûr, sont extrêmement néfastes pour votre intestin et votre corps en général. Je les classe dans les produits chimiques.

Une alimentation déficiente, carencée, peut provoquer énormément de maladies, car le corps n'obtient pas les nutriments nécessaires pour se construire et se réparer. Il suffit de lire le livre de Weston Price pour bien le comprendre et d'étudier les différentes maladies causées par des déficiences en vitamines ou minéraux pour s'en rendre compte (béribéri, scorbut, rachitisme...)

La constipation : La constipation entraîne une stagnation des matières fécales et donc la stagnation des micro-organismes dans votre intestin, favorisant donc une prolifération des bactéries et champignons. Mais la constipation est en même temps une cause et une conséquence de dysbiose. En effet, la dysbiose est souvent la cause de la constipation. C'est donc le serpent qui se mord la queue, mais nous pouvons facilement régler ce problème avec ce protocole.

### Les conséquences :

Les conséquences d'une dysbiose sont des soucis digestifs, principalement: des gaz, des diarrhées ou au contraire de la constipation, des maux de ventre, une mauvaise absorption de vos aliments, donc une perte de poids mais aussi la perte de cheveux, les problèmes de peau, des migraines, des infections fongiques cutanées, des candidoses vaginales à répétition, des problèmes hormonaux, etc.

### Comment y remédier :

Soignez votre digestion huata, restaurez votre microbiote intestinal en adoptant un régime alimentaire sain, en utilisant des compléments pour « nettoyer » votre intestin et rétablir un bon environnement pour que les « bonnes » bactéries puissent proliférer, en prenant des probiotiques et en ayant une bonne hygiène de vie. C'est ce que nous allons détailler dans ce cours.

## L'ALIMENTATION

### Connaissez vos intolérances alimentaires

Il est important de connaître ses intolérances alimentaires.

En effet, si vous êtes intolérant à des aliments sans le savoir et que vous les mangez régulièrement, vous ne parviendrez pas à guérir votre intestin, car vous l'irriterez à chaque fois que vous les mangerez.

Imaginez une plaie sur votre bras : si vous la grattez tous les jours, elle ne guérira jamais : vous empêchez sa cicatrisation. Il en va de même pour votre intestin. Il est important de ne pas l'irriter, ni avec les aliments dont vous êtes intolérant, ni avec des aliments difficiles à digérer.

Les intolérances alimentaires vont de paire avec un intestin poreux. En effet, l'intestin poreux laisse passer des molécules alimentaires dans votre sang. Ces molécules qui ne devraient pas s'y trouver sont donc « attaquées » par vos anticorps qui les gardent ensuite en mémoire. A chaque fois que vous mangerez ces aliments, votre corps réagira alors violemment pour expulser ce qu'il a identifié comme intrus, et vous aurez des symptômes tels que la diarrhée, des douleurs abdominales, des gazs, des ballonnements, mais aussi des problèmes de peaux, des céphalées, des palpitations, le nez qui coule...

Pour connaître vos intolérances alimentaires, il suffit de faire une prise de sang pour intolérances alimentaires IgG. Le test d'IgG permet de connaître vos intolérances alimentaires, alors que les IgE et les IgA permettent de connaître vos allergies.

### Différence entre intolérance et allergie :

La différence est simple : une allergie alimentaire vous donne des symptômes généralement instantanés et sévères (gonflement de la langue, tachycardie,

démangeaisons, douleurs digestives...) alors que les intolérances alimentaires provoquent des symptômes retardés, ressentis plusieurs heures après l'ingestion (généralement de 3 heures à 48 heures après l'ingestion), ce qui les rend difficiles à identifier sans test sanguin. Les symptômes peuvent être très variés et sont généralement moins sévères que ceux liés aux allergies : diarrhée, gazs, ballonnements, maux de tête, problèmes de peau (eczéma, acné, démangeaisons)...

Connaître et éliminer ses intolérances alimentaires est la première étape nécessaire pour guérir son intestin. Les éliminer réduira la plupart de vos symptômes, mais l'éviction n'est pas une solution sur le long terme, car l'éviction ne permet pas de réparer votre muqueuse intestinale, elle permet seulement de ne pas l'irriter plus qu'elle ne l'est déjà.

Pour faire ce test, vous pouvez soit contacter les laboratoires dans votre région et leur demander si ils font les tests sanguins pour intolérances alimentaires IgG (attention, si il vous disent que oui, vérifiez bien que ce qu'ils testent sont les IgG et non pas les IgA) soit vous pouvez faire le test avec le laboratoire Barbier: <https://www.laboratoirebarbier.bio> Pour le test d'intolérances alimentaires de Barbier, choisissez un INTO, celui qui correspond le plus aux aliments que vous mangez le plus souvent (je conseille le INTO 220. La sérologie Candida incluse avec les autres INTO n'est pas très utile car d'après mon expérience elle n'est pas fiable):

[https://www.laboratoirebarbier.bio/bilans\\_specialises/into/](https://www.laboratoirebarbier.bio/bilans_specialises/into/)

Questions fréquentes: <https://www.laboratoirebarbier.bio/faq-patients/>

Si vous avez des questions, contactez-les directement, vous pouvez leur téléphoner.

## Adoptez une alimentation ancestrale à la Weston A. Price

Regardez ma playlist sur Weston Price:

 L'Alimentation Humaine Naturelle: Weston Price Nutrition et Dégénérescence Physi...

L'objectif est de suivre les principes de Weston A. Price, mais adaptés à la particularité d'un système digestif affaibli. Je vais expliquer en quelques mots les principes de Weston Price puis je vais ensuite détailler les aliments à favoriser ou à éviter pour guérir son intestin, selon votre pathologie digestive.

Weston A. Price était un dentiste américain qui parcouru le monde dans les années 1930 pour visiter des tribus isolées à travers le globe. Il voulait comprendre pourquoi les Américains étaient en si mauvaise santé, en particulier une mauvaise santé dentaire avec beaucoup de caries et des dents non alignées.

Il compara le régime alimentaire des « primitifs » sur les 5 continents et il compara leur santé à celle des « civilisés » vivant dans les mêmes régions.

Même si le régime alimentaire des peuples primitifs différait considérablement selon la région où ils vivaient, ils avaient tous en commun un régime traditionnel composé d'aliments bruts, locaux et non transformés. Tous mangeaient des produits d'origine animale (viande, poisson, fruits de mer, produits laitiers, œufs) et végétale (légumes, fruits,

céréales).

Ils avaient une santé parfaite, quasiment pas de caries et ils ne connaissaient pas les maladies qui sévissaient dans le monde «civilisé».

Les primitifs que Price visita accordaient une place particulièrement importante à certains aliments d'origine animale très riches en vitamines et minéraux: beurre de lait de vaches nourries à l'herbe en Suisse, œufs de poisson au Pérou, abats et graisses animales en Amérique du Nord, foie de poisson en Ecosse, sang de bœuf frais et lait cru pour les Maasaï en Afrique...

Ils préparaient leurs aliments végétaux de manière très spécifique pour les rendre faciles à digérer: ils trempaient leurs noix et leurs graines, parfois pendant des jours, pour éliminer les anti-nutriments. Ils faisaient toujours leur pain avec de la farine fraîchement moulue et du levain naturel.

Au Pérou, ils montaient leurs pommes de terre en haut d'une montagne pour les faire geler avant de les écraser pour en faire une poudre. Ils mangeaient des aliments fermentés quasi-quotidiennement.

La plupart d'entre eux ne se brossaient jamais les dents et pourtant ils n'avaient pas de caries et leurs dents étaient parfaitement alignées.

Weston Price fit analyser leurs aliments. Il découvrit que leur alimentation fournissait de 2 à 8 fois les besoins quotidiens minimaux en calcium et en phosphore et jusqu'à 28 fois ceux en magnésium!

Weston Price constata que les « primitifs » qui quittaient leur alimentation traditionnelle pour adopter l'alimentation des « civilisés », voyaient leur santé décliner rapidement : ils étaient rapidement affligés de caries et de maladies graves comme la tuberculose, les enfants ne se développaient pas correctement, leurs dents n'étaient pas alignées et ils naissaient avec diverses difformités plus ou moins sévères (pieds-bots, arche dentaire trop étroite, visage enfoncé...).

Lorsqu'ils revenaient à leur alimentation traditionnelle, leur santé se rétablissait rapidement.

Dans notre monde moderne, malheureusement, notre nourriture est cultivée sur des terres très appauvries et pulvérisée avec des produits chimiques toxiques. La plupart de nos aliments sont très pauvres en nutriments, hautement transformés et toxiques.

Vous devez acheter la meilleure qualité possible: des aliments bruts, biologiques et des produits animaux d'animaux nourris à l'herbe et en plein air.

Vous devez préparer correctement vos aliments végétaux pour les rendre aussi faciles à digérer que possible.

Et vous devez manger des abats et des graisses animales aussi souvent que possible.

Voulez-vous savoir quel est LE vrai super-aliment? Le foie. Le foie est l'aliment le plus nutritif que vous puissiez manger. Il est très riche en vitamine A, vitamines B, vitamine D, vitamine E, vitamine K2, très riche en fer, cuivre, phosphore, zinc...

Nos ancêtres mangeaient d'abord les abats et donnaient les muscles à leurs chiens.

Mangez du foie au moins une fois par semaine.

**MANGEZ DES GRAISSES ANIMALES.**

Les vitamines liposolubles A, E, D et K sont essentielles pour l'assimilation des autres vitamines et des minéraux dans votre corps. Mangez plus de graisses animales que de

graisses végétales. Les graisses végétales sont riches en vitamine E et contiennent de la vitamine K1 mais ne contiennent pas de vitamine A (seulement de la pro-vitamine A qui n'est pas directement assimilable par l'organisme), ni de vitamine D ou K2.

**Livre de Weston A. Price en anglais :**

[https://www.amazon.fr/Nutrition-Physical-Degeneration-Comparison-Primitive/dp/1849027536/ref=sr\\_1\\_1?\\_\\_mk\\_fr\\_FR=ÅMÄŽÕÑ&dchild=1&keywords=weston+A.+Price&qid=1617195746&sr=8-1#customerReviews](https://www.amazon.fr/Nutrition-Physical-Degeneration-Comparison-Primitive/dp/1849027536/ref=sr_1_1?__mk_fr_FR=ÅMÄŽÕÑ&dchild=1&keywords=weston+A.+Price&qid=1617195746&sr=8-1#customerReviews)

**Livre de Weston A. Price en français :** <https://amzn.to/3MxvnjF>

## La digestibilité des aliments et la qualité des aliments

Les produits animaux sont faciles à digérer : leur digestion se fait principalement dans l'estomac et l'intestin grêle.

**Viandes les plus faciles à digérer:** Poisson, œufs de poisson, poulet, dinde, canard, lapin, organes.

**Un peu moins facile à digérer :** Viande de mouton, viande de bœuf.

**Plus difficile à digérer :** viande de porc. Le porc doit être mariné dans du vinaigre pendant plusieurs heures puis rincé et cuit, ou bien il doit être fermenté pour devenir digeste. Lire l'article de la Weston Price Foundation pour plus de détails :

<https://www.westonaprice.org/health-topics/food-features/pork/>

et:

<https://www.westonaprice.org/health-topics/food-features/how-does-pork-prepared-in-various-ways-affect-the-blood/>

**Aliments souvent non tolérés par les personnes avec un intestin poreux :** laitages, œufs, blé, avoine, bouillon d'os, aliments fermentés/vieux (intolérance à l'histamine).

Les laitages crus, les œufs, le bouillon d'os et les aliments fermentés sont excellents pour la santé lorsqu'ils sont tolérés. Si vous êtes certain de les tolérer parfaitement, alors ne vous en privez pas. Ils doivent être de qualité.

### Qualité de la viande et du lait:

Évidemment il faut que les animaux soient nourris à l'herbe le plus possible et le moins possible aux céréales.

La majorité des élevages nourrissent leurs bêtes aux céréales pendant les mois d'hiver, certains les nourrissent au foin (la meilleure option après l'herbe fraîche), d'autres leur donnent un mélange des deux.

Les céréales ne sont pas l'alimentation naturelle des herbivores. Comme leur nom l'indique, les herbivores doivent manger en majorité de l'herbe.

Les céréales sont plus difficiles à digérer pour les herbivores et elles manquent de nutriments (chlorophylle, vitamines), elles entraînent donc une malnutrition.

Les céréales sont généralement lourdement aspergées d'herbicides, de fongicides et de pesticides, elles intoxiquent les herbivores qui tombent malades et sont donc traités aux antibiotiques, aux vermifuges, ils sont vaccinés... ces produits chimiques s'accumulent dans le sang, la viande et le lait des animaux. Ces animaux produisent donc un lait et une viande pauvres en nutriments et chargés en produits toxiques.

Les bêtes nourries aux céréales non bios ingurgitent de grandes quantités de Glyphosate, l'ingrédient actif du Round-up, et d'autres poisons chimiques.

Le glyphosate s'accumule particulièrement dans le cartilage. Le glyphosate peut remplacer la glycine dans le collagène d'animaux nourris avec des céréales non bios. Une fois incorporé dans le collagène de l'animal, le glyphosate peut être incorporé dans votre propre collagène si vous consommez du bouillon à base d'os d'animaux élevés de manière conventionnelle (y compris les poissons d'élevage).

### **Le lait :**

Regardez ma playlist sur le lait: [Lait Cru vs Lait pasteurisé - Poison ou Panacée ?](#)

En plus de ce qui nous avons dit précédemment, le lait doit être cru, c'est-à-dire non pasteurisé. La pasteurisation « tue » le lait : tue les bactéries et les levures, détruit les enzymes et les vitamines et dénature les protéines et les acides gras, ce qui le rend difficile à digérer et le vide de ses nutriments.

Le lait pasteurisé, une fois ouvert, tourne vite, il pourrit et devient vite imbuvable.

Au contraire, le lait cru ne pourrit jamais : il fermente au fil des jours, grâce à l'action des bactéries. Si vous laissez votre bouteille de lait cru en dehors du frigo pendant plusieurs jours, il se transforme en yaourt puis en fromage et reste comestible indéfiniment.

Attention cependant aux laitages, même crus : beaucoup de personnes ayant un intestin abîmé sont intolérantes au lait. Si vous voulez manger des laitages, assurez-vous que vous n'êtes pas intolérant.

### **Les légumes**

Regardez cette vidéo: [Colon Irritable, SII: Quelle alimentation?](#)

et cette vidéo: [4 Légumes qui peuvent aggraver vos symptômes si vous avez l'intesti...](#)

Ils doivent aussi être bios, sans quoi ils sont aspergés d'herbicides, pesticides, fongicides et autres produits chimiques néfastes.

Les légumes sont riches en fibres, ce qui peut être bon ou mauvais pour vous, selon l'état de votre intestin.

Si vous avez acheté ce cours, c'est que vous avez certainement un intestin irrité, trop sensible pour tolérer beaucoup de fibres. Il est mieux de cuire ses légumes pour ramollir les fibres, ce qui les rendra beaucoup plus faciles à digérer et beaucoup moins irritants pour votre intestin.

Les légumes généralement bien tolérés par la plupart des gens sont les carottes cuites, les courgettes, les poireaux, les haricots verts, la citrouille et les autres légumes de la famille des cucurbitacées.

Attention aux légumes de la famille des choux qui sont non seulement goitrogènes lorsque mangés crus, mais ils renferment également un sucre difficile à digérer, ce qui provoque gazs et ballonnements. Ils ne sont pas à exclure pour tout le monde, ça dépend de la tolérance de chacun. Si vous sentez que vous les digérez parfaitement, alors ne vous en privez pas.

Si au contraire vous constatez qu'ils vous donnent des gazs et des ballonnements et si vous avez une hypothyroïdie, alors évitez-les. Sachez tout de même que les éléments goitrogènes sont réduits à la cuisson. Vous pouvez aussi les cuire dans deux eaux différentes pour les rendre plus digestes.

Attention à la tomate, qui est une intolérance assez courante, surtout pour les personnes ayant une intolérance à l'histamine et attention de manière générale aux légumes de la famille des solanacées (tomates, aubergines, pommes de terre, piments) qui causent souvent des problèmes digestifs.

Les solanacées concentrent leurs toxines dans la peau et les graines (et dans les germes des pommes de terre). Prenez donc soin de les peler et de ne pas consommer leurs graines.

Jus de légumes : Si même les légumes cuits vous sont difficiles à digérer, alors faites des jus. Je ne suis pas en faveur des régimes carnivores qui excluent les fruits et les légumes. Les fruits et les légumes contiennent des nutriments importants que l'on ne trouve pas ailleurs : de la chlorophylle, des polyphénols qui sont de puissant anti-oxydants et de nombreux autres composés phytochimiques bénéfiques pour la santé. Si l'on veut simplifier à l'extrême, les produits animaux fournissent les matériaux de construction du corps alors que les fruits et légumes nettoient le corps. Ils ne sont donc pas à négliger.

Apprenez quelques plantes sauvages et allez les cueillir ! En cueillant vous-même vos plantes, vous êtes sûrs de leur origine et qu'elles n'ont pas été aspergées d'herbicides et de pesticides (cueillez-les dans des zones propres, loin des routes, des usines et des champs cultivés). Les plantes sauvages sont aussi infiniment plus riches en vitamines et minéraux que les plantes cultivées.

Pour apprendre les plantes sauvages comestibles, regardez les vidéos Youtube de : « Le chemin de la Nature » et de « Passion Animale et Végétale ».

Attention aux fruits et légumes riches en oxalates qui peuvent irriter vos reins et votre intestin : les épinards, les amandes, l'oseille... La plupart des aliments végétaux contiennent beaucoup d'oxalates et il est difficile de les éviter. Si vous êtes susceptible de développer des problèmes rénaux, évitez les aliments les plus riches en oxalates et vous devrez limiter votre apport en aliments végétaux.

## **Les fruits**

Nos fruits modernes sont très riches en sucre et pauvres en vitamines, alors que les fruits sauvages sont très faibles en sucres et très riches en vitamines.

Les fruits sont facilement digestibles, en quantités modérées. Beaucoup de fruits en un repas peut entraîner des ballonnements, des douleurs d'estomac ou un transit trop rapide à cause de la grande quantité de fibres.

Les fibres cuites sont plus douces pour notre système digestif que les fibres crues. Nous ne pensons pas souvent à la possibilité de cuire les fruits, mais c'est quelque chose à considérer lorsqu'on a un système digestif affaibli. Vous pouvez faire cuire vos pommes au four, ou en faire des compotes. Vous pouvez cuire vos bananes dans une poêle façon bananes flambées. Vous pouvez faire de même avec tous les autres fruits.

Le sucre des fruits peut poser problème en cas d'infection intestinale comme la candidose. En effet, le sucre est l'aliment favori du candida. Manger beaucoup de sucre peut aggraver vos symptômes : ballonnements, maux de ventre, troubles du transit, problèmes de peau, etc.

Il est donc recommandé de fortement limiter sa consommation de fruits et de sucre en général lorsqu'on est atteint de candidose. Ne vous inquiétez pas, cette limitation n'est pas à vie, elle est juste le temps du protocole.

Veuillez lire le paragraphe : « J'AI UNE DYSBIOSE (SIBO, CANDIDA), COMBIEN DE GLUCIDES PUIS-JE MANGER PENDANT LE PROTOCOLE ? »

Les agrumes sont d'excellentes sources de vitamine C, le citron est excellent pour l'estomac et le foie, mais les agrumes peuvent poser problème aux personnes sensibles à l'histamine. Cependant ce n'est pas systématique. Le mieux est d'essayer et de voir si ils vous donnent des symptômes ou non.

### **Les céréales et les légumineuses**

Regardez cette vidéo sur les lectines:

<https://www.youtube.com/watch?v=sNBUSZ02xF8&t=1101s>


Elles sont à éviter lorsque vous faites le protocole. En effet, les céréales et légumineuses sont très difficiles à digérer à cause de leur forte teneur en fibres, leurs oligosaccharides peu digestes et leurs anti-nutriments.

Même si vous les préparez correctement (trempage dans plusieurs eaux et longue cuisson), ce sont des aliments trop risqués pour un intestin fragile. Ils sont dangereux et ne sont pas nécessaires.

Le riz blanc pourrait faire exception, certaines personnes le digèrent très bien. Cependant, comme source de glucides, il vaut mieux se tourner vers les légumes-racines (carottes, pommes de terre, patates douces, navets), les cucurbitacées (courrouille, courge...) ou les fruits, plus digestes.

### **Les noix et les graines**

Regardez ma vidéo sur les anti-nutriments:

 **Anti Nutriments : Bienfaits et Dangers (oui, oui, bienfaits!)**

Les céréales, légumineuses et les noix sont techniquement toutes des graines : ce sont des "bébé plantes". Les graines, noix et céréales contiennent beaucoup plus d'anti-nutriments que la plante adulte car les anti-nutriments y sont concentrés pour protéger le "bébé plante" de la prédation des insectes. Les anti-nutriments empêchent l'absorption des minéraux et agressent le système digestif.

On peut désactiver la plupart des anti-nutriments par le trempage et la fermentation des graines/noix/céréales/légumineuses. Cependant, leurs fibres peuvent irriter les intestins fragiles.

Si vous voulez manger des noix et des graines, alors faites-les toujours tremper toute la nuit, rincez-les bien avant de les consommer et enlever les peaux. Mangez-les en petites quantités (pas plus d'une ou deux poignées par jour, selon votre tolérance).

## **Le cas particulier du blé**

Le blé est particulièrement difficile à digérer à cause des nombreuses hybridations et manipulations génétiques qu'il a subi depuis le milieu du 20<sup>e</sup> siècle. De plus, il est copieusement arrosé de pesticides et herbicides en agriculture conventionnelle.

Le pain, autrefois au levain, est maintenant gonflé à la levure de boulanger. Le levain naturel est un mélange de bactéries et de levures vivant en symbiose qui fermentent la pâte et la font gonfler. Mais elle font bien plus que ça : les bactéries dégradent les anti-nutriments du blé et produisent des acides dont l'acide lactique, bénéfiques pour votre santé et particulièrement pour vos intestins.

La levure de boulanger, qui n'est pas du tout la même chose que le levain, n'est composée que de levures, pas de bactéries. Les levures fermentent elles aussi la pâte mais ne dégradent pas les anti-nutriments et ne produisent pas d'acide mais produisent de l'alcool et des gaz. C'est pour cela que le pain au levain a un goût légèrement acide alors que les pains levés à la levure de boulanger ne sont pas acides du tout.

L'autre problème de la levure de boulanger est qu'il s'agit généralement d'une seule levure, la levure *Saccharomyces Cerevisiae*, élevée en laboratoire souvent sur des amidons OGM comme le maïs. La fermentation à partir d'une seule levure est absolument anti-naturelle. Dans la nature, il y a toujours un mélange de dizaines, voire des centaines de levures différentes et de bactéries. Nous ne sommes pas supposés absorber de si grandes quantités d'un seul type de levure, quotidiennement. Cette levure de laboratoire *Saccharomyces Cerevisiae* est utilisée absolument partout de nos jours : le pain et les pâtisseries, les pizzas et toutes les pâtes à base de blé mais aussi dans tous les alcools ! Les bières, les vins et tous les autres alcools sont fermentés à partir de cette même levure. C'est donc parfait pour créer des dysbioses. Des études ont même montré que cette levure se trouve en quantité anormale dans l'intestin des personnes atteintes de la maladie de Crohn !

Regardez cette vidéo sur les dangers de la levure *Saccharomyces Cerevisiae*:

 [Les Dangers de la levure Saccharomyces Cerevisiae, cause d'infections fongiques](#)

## **Les pseudo-céréales**

Les pseudos-céréales comme le sarrasin ou le quinoa sont plus digestes que les graminées. Le sarrasin est plus digeste que le quinoa. Elles ne contiennent pas de gluten mais contiennent tout de même des anti-nutriments comme la saponine, l'acide phytique ou les lectines.

Pour les rendre digestes, il faut les faire tremper plusieurs heures, jeter l'eau puis les faire cuire et éventuellement les faire fermenter.

## **COMMENT PRÉ-DIGÉRER SES ALIMENTS**

**La viande** : faites macérer votre viande ou votre poisson dans du vinaigre de pommes et des herbes aromatiques. Coupez votre viande crue en morceaux, mettez ces morceaux

dans un saladier, couvrez la viande de vinaigre et ajoutez des lamelles d'oignon cru, de l'ail coupé en morceaux, du thym, du romarin.

Mettez au frigo pendant plusieurs heures (voire pendant une nuit).

Sortez la viande du frigo, rincez bien votre viande sous l'eau puis faites-la cuire. Il vaut mieux faire bouillir la viande plutôt que de la frire, pour dissiper le goût acide. Par exemple, ça sera très bon en daube.

La macération dans du vinaigre prédigère la viande et la rend très tendre et facile à digérer.

La macération dans du vinaigre est particulièrement recommandée pour la viande de porc.

A la place du vinaigre, vous pouvez utiliser du jus de citron.

Si vous ne supportez pas le goût de la viande marinée dans du vinaigre ou du citron, vous pouvez la faire mariner dans du jus ou de la purée de papaye, de kiwi ou d'ananas. Ces fruits ont une enzyme qui décompose les protéines.

Il est aussi possible de le faire mariner dans de la saumure

**Les légumes, les fruits** : Faites-les fermenter pour démarrer le processus de digestion avant l'ingestion. En effet, la fermentation casse les fibres des plantes et pré-digère les sucres.

Faites des lacto-fermentation de légumes et/ou de fruits, comme montré dans cette vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=d\\_BiPbvHgRY](https://www.youtube.com/watch?v=d_BiPbvHgRY)

**Les féculents** : Là aussi, c'est la fermentation qui pré-digèrera vos féculents. La méthode la plus simple est la fermentation avec du yaourt, du kéfir ou bien du petit-lait, mais vous pouvez aussi utiliser du jus de légumes lacto-fermentés.

Par exemple, pour pré-digérer vos pommes de terre, cuisez vos pommes de terre, puis faites-en une purée. Mélangez ensuite du jus de légumes lacto-fermentés, du kéfir, du yaourt ou du petit lait maison à la purée. Laissez reposer plusieurs heures (toute une nuit) à température ambiante.


Le processus est le même pour les céréales, les pseudo-céréales ou les légumineuses. Cependant, au préalable il faut les faire tremper plusieurs heures (généralement toute la nuit) dans de l'eau, changer plusieurs fois l'eau si possible, et bien rincer avant de faire cuire. Vous pouvez les faire fermenter avant ou après la cuisson.

Attention : si vous êtes intolérant à l'histamine, vous ne pourrez probablement pas tolérer les aliments fermentés (voir le paragraphe sur l'histamine).

Regardez cette vidéo sur comment fermenter les féculents:

 [Recette de Crêpes Sans Gluten Facilement Digestes](#)

## OÙ ACHETER SA NOURRITURE :

Regardez cette vidéo:  [5 Astuces pour Manger Bio Gratuitement \(+ 2 bonus\)!](#)

**N'achetez rien en supermarché**, même pas le bio de supermarché. Les supermarchés font les marges les plus grandes possibles : ils achètent le moins cher possible pour

revendre le plus cher possible. Ils n'achètent donc pas le meilleur bio, leur bio est souvent espagnol ou des pays de l'est, beaucoup moins regardants sur le label qu'en France.

**Achetez directement à la ferme** : de plus en plus de fermes produisent des produits de qualité, bio. Visitez les fermes près de chez vous, posez des questions aux fermiers :

Les animaux sortent-ils ?

Que mangent-ils ? Leur nourriture est-elle traitée ? OGM ? Est-ce principalement du pâturage ou bien des céréales ?

Sont-ils traités aux antibiotiques, vermifugés, vaccinés, ?

Demandez à visiter leurs structures. Sont-elles propres ? Des étables sales, jonchées d'excréments, jamais lavées, non seulement rendent malades les animaux mais donnent aussi à la viande et au lait un goût désagréable de bouse.

Les fruits et légumes que vous consommez doivent être bios. Achetez-les dans les fermes bios, dans les marchés bios ou en supermarché bio.

**Achetez au marché** : Si vous ne pouvez pas aller directement à la ferme, ou si vous ne connaissez pas les fermes aux environs de chez vous, alors allez au marché : là vous pourrez faire la connaissance des fermiers et ensuite aller directement acheter à leur ferme. Cela vaut le coup pour certains produits, comme le lait cru par exemple, qu'ils ne vendent quasiment jamais au marché mais qu'ils vendent directement à la ferme. Le lait cru est toujours moins cher à la ferme qu'en magasin bio. J'ai par exemple acheté du lait cru de vache à 0,50 euros le litre à la ferme alors que le litre est à plus de 2 euros au bio.

Au marché vous pourrez aussi acheter du poisson et des fruits de mer frais, introuvables en magasins bios.

**Les magasins bios** : Biocoop, Bio&Co, Bio c'est Bon, Marcel&Fils, L'Eau Vive...

Appelez les magasins bios les plus proches de chez vous et demandez-leur si ils ont un rayon boucherie et si ils vendent du lait cru.

**Lait cru** : Généralement, si ils vendent du lait cru, c'est de la marque Gaborit, la bouteille avec le bouchon jaune. Ils ne sont livrés qu'une ou 2 fois par semaine selon les magasins et il faut réserver quelques jours à l'avance pour être sûr d'en avoir.

**Viande** : Si ils ont un rayon boucherie, c'est le mieux car la viande sera toujours fraîche, ils auront des organes (foie, rognons, parfois même cervelle) et des os pour vos bouillons d'os. Les os sont généralement donnés gratuitement. Là aussi il vaut mieux appeler la veille ou quelques jours avant pour leur demander de vous en mettre de côté.

Les morceaux les plus nutritifs sont les organes : foie, rognons, cervelle... Le foie de veau est généralement très cher (entre 40 et 50 euros le kg) alors que le foie d'agneau est généralement très peu cher (environ 15 euros le kg). Les foies de volaille sont généralement peu chers.

Les viandes les moins chères au bio sont généralement le boudin, les steaks hachés, les foies de volaille et d'agneau, le porc.

Franchement, vous n'avez pas besoin de morceaux plus chers. Les morceaux plus chers ne sont pas plus intéressants nutritivement parlant, au contraire, les organes qui sont souvent les morceaux les moins chers sont pourtant les plus nutritifs, extrêmement riches en vitamines et minéraux et très faciles à digérer !

### **Autre astuce pour obtenir de la viande d'excellente qualité et gratuite ou très peu chère:**

contactez la société de chasse près de chez vous, sympathisez avec les chasseurs et demandez-leur de vous appeler si ils ont de la viande de gibier en trop ou si ils en vendent. Généralement les chasseurs ont plus de viande qu'ils n'en consomment et ils seront heureux de vous en fournir, si vous les traitez avec respect (les chasseurs sont attaqués de toutes parts de nos jours, par les végétariens, les écologistes, les politiques etc, donc ils sont méfiants vis à vis des personnes inconnues, à juste titre).

**Le poisson:** En poissonnerie de ville, en poissonnerie de supermarché ou directement au port. N'achetez JAMAIS de poisson d'élevage, et encore moins de saumon de Norvège d'élevage, ultra toxique. Il y a de nombreux documentaires sur la toxicité du saumon de Norvège, faciles à trouver sur youtube, sur Arte etc.

Consommez du poisson sauvage, frais, sinon fumé ou salé. Consommez du poisson ou des fruits de mer au moins une fois par semaine.

Consommez du foie de morue en conserve au moins une fois par semaine surtout en hiver, pour les vitamines D, A et E. Il faut qu'il ait été pêché en Islande. N'achetez pas du foie de morue pêché en mer baltique, beaucoup trop polluée.

Les oeufs de poisson sont aussi excellents, consommez-en aussi souvent que possible.

## **LE PROBLÈME DU SUCRE**

Les humains sont naturellement très attirés par le sucre, car c'est une source d'énergie rapide, facilement assimilable et rare dans la nature.

Nos fruits actuels sont tous artificiels : ils ont été sélectionnés et hybridés au fil des années pour être de plus en plus gros et de plus en plus riches en sucre. Les fruits modernes contiennent peu de nutriments et beaucoup de sucre, alors que les fruits sauvages sont très riches en nutriments et pauvres en sucre.

Si vous avez une dysbiose comme le SIBO ou la candidose, il vaut mieux éviter de manger beaucoup de sucre et de glucides en général, car cela aggrave vos symptômes. Ce n'est évidemment pas une éviction à vie, et ce n'est pas non plus une éviction totale. Il faut simplement limiter sa consommation de glucides pendant environ 2 mois, à adapter selon la condition de chacun.

Réduire sa consommation de sucre pendant le protocole accélère votre guérison car vous ne donnez pas de carburant à votre infection.

Se sevrer du sucre peut être très difficile, c'est pourquoi il faut avoir conscience des raisons pour lesquelles vous êtes « accro » au sucre. Il y a généralement 3 raisons :

- **Les émotions:** beaucoup de gens mangent du sucre lorsqu'ils se sentent stressés, angoissés, tristes, déprimés. La cause de cette envie de sucre est donc émotionnelle et il faut apprendre à gérer ses émotions pour ne pas les noyer dans le sucre (voir le paragraphe sur les émotions).

- **Le manque de vitamine C :** une autre raison courante des envies de sucre est le manque de vitamine C. En effet, cette vitamine de part sa structure est très proche du glucose. La plupart des animaux synthétisent la vitamine C à partir du glucose, malheureusement nous, humains, n'avons pas l'enzyme nécessaire à cette transformation.


Si vous avez de fortes envies de sucre, pensez à vous supplémenter en vitamine C naturelle, cela peut suffire à faire disparaître ces envies.

- Le manque de calories : Les glucides sont une source d'énergie rapide et efficace pour votre corps. Si vous avez des envies irrésistibles de sucre ou plus généralement de glucides, il se peut que la raison soit simple : vous n'obtenez pas assez de calories dans vos repas. Je n'aime pas conseiller des applications de calculateurs de calories, car je pense qu'il faut tout simplement écouter son corps. Mangez à votre faim : il faut que vous vous sentiez rassasié à la fin de votre repas. Ecoutez votre corps : mangez quand vous ressentez la faim, ne mangez pas parce que c'est l'heure de manger, ou parce qu'« il faut » manger. Mangez des aliments de qualité, à haute teneur nutritive, comme les abats ou les graisses animales, par exemple, qui nourrissent votre corps correctement. Car il ne s'agit pas que d'un apport calorique mais surtout d'un apport suffisant en nutriments.

- Une infection : une infection intestinale comme la candidose par exemple, peut vous donner des envies irrésistibles de sucre. En effet, la candidose qui est une infection d'un champignon, le candida albicans, se nourrit principalement de glucides et particulièrement de sucres rapides. Eliminer votre candidose peut suffire à éliminer vos envies de sucre.

## **J'ai une dysbiose (SIBO, Candida), combien de glucides puis-je manger pendant le protocole?**

Regardez cette vidéo:

 Régime Candidose et Sucre: Peut-on Manger Sucré Pendant le Protocole Anti-Cand...

Les glucides regroupent les aliments qui se transforment en sucre dans votre corps :

- les farines
- les céréales
- les pseudo-céréales
- les légumineuses
- les légumes-racines (pommes de terre, patates douces, carottes, navets...)
- les cucurbitacées (courgette, courges...)
- les fruits
- le sucre
- le miel
- le sirop d'agave
- le sirop d'érable
- ...

Combien pouvez-vous manger de glucides pendant le protocole ? C'est une question à laquelle je ne peux pas répondre précisément, car c'est à vous de connaître vos limites. En effet, je ne vous dirai pas le nombre exact de glucides que vous pouvez manger par jour, car ça dépend énormément de chaque personne, selon ses symptômes, principalement.

Il faut que vous limitiez les glucides mais que vous en mangiez quand même suffisamment pour ne pas vous sentir mal. Vous devez trouver le taux de glucides qui vous convient en écoutant vos symptômes.

Vous ne mangez pas assez de glucides si le manque de glucides cause ces symptômes:

- de l'insomnie
- des tremblements
- des maux de tête
- de la nervosité
- de la fatigue
- de l'irritabilité
- vous rêvez de glucides ou de fast-food
- vous regardez du « food porn » (des vidéos montrant des gens se baffrant de fast-food)

Vous mangez trop de glucides si vos symptômes de dysbiose s'aggravent après un repas comportant beaucoup de glucides :

- ballonnements
- gaz
- maux de ventre
- acné
- eczéma
- démangeaisons
- langue blanche
- candidose cutanée

Vous devez trouver le juste milieu pour vous : vous devez manger la quantité minimum de glucides qui vous permet de vous sentir bien, sans pour autant manger trop de glucides qui aggravent vos symptômes.

Par exemple :

Pendant une semaine, tous vos repas ressemblent à peu près à ça :  
une viande ou poisson, des légumes verts et une petite pomme.

Si vous commencez après quelques jours à ressentir les symptômes de manque de glucides listés plus haut, comme de l'insomnie ou de l'irritabilité par exemple, alors ajoutez un peu de glucides comme par exemple 2 cuillères à soupe de riz cuit ou bien une petite pomme de terre pour un ou 2 de vos repas journaliers et voyez comment vous vous sentez. De là, adaptez encore la dose de glucides en en ajoutant un peu plus ou en enlevant un peu, ou encore en ne mangeant des glucides qu'à un repas par jour. Vous pouvez aussi alterner un jour avec des glucides, un jour sans.

## **Adaptez votre alimentation à votre pathologie digestive**

Nous allons décrire le processus digestif puis nous allons voir quels sont les aliments les plus faciles et les moins faciles à digérer selon la faiblesse d'un ou plusieurs organes digestifs.

## 1. Le processus digestif

Ne mangez pas TROP. L'estomac ne doit pas être plein pour pouvoir se contracter et malaxer le bol alimentaire correctement. On estime que pour pouvoir accomplir son processus de digestion correctement, l'estomac doit être rempli à 1/3 de solides (nourriture), 1/3 de liquides, 1/3 d'air. Il ne faut pas que vous vous sentiez sur le point d'éclater à la fin de vos repas.

Le processus digestif commence dans la bouche, avec la mastication. Elle permet de « casser » les aliments, d'en faire une bouillie où les sucs digestifs pourront s'infiltrer facilement.

La salive contient une enzyme, l'amylase, qui dégrade l'amidon en maltose. Le processus de digestion des amidons commence donc déjà dans la bouche. Il est donc important de bien mastiquer les amidons pour commencer leur digestion dans la bouche et bien sûr de bien mastiquer les autres aliments pour permettre une bonne dégradation des aliments par les enzymes digestives dans le reste du système digestif.

Ensuite, le bol alimentaire arrive dans l'estomac où un groupe d'enzymes, la pepsine, dégrade les protéines en peptides.

L'estomac est donc chargé de la digestion des protéines. Certains éléments sont absorbés dans l'estomac, comme l'eau, un peu de glucose et l'alcool.

A la sortie de l'estomac, la bile et les sucs pancréatiques sont déversés et mélangés à la chyme.

La bile, produite par le foie et stockée dans la vésicule biliaire, émulsifie les graisses pour les diviser en plus petites particules qui seront coupées par les sels biliaires et pancréatiques. La bile sert aussi à neutraliser l'acidité à la sortie de l'estomac. La bile a en effet un PH alcalin d'environ 7 à 8. La bile permet aussi d'évacuer les déchets du corps : la bilirubine (déchets de l'hémoglobine) et les produits chimiques (médicaments, alcool...).

Les sucs pancréatiques contiennent de nombreuses enzymes extrêmement importantes pour la digestion :

- des lipases pour dégrader les graisses en acides gras simples
- des protéases pour dégrader les peptides en acides aminés
- des amylases pour dégrader les glucides en sucres simples
- des nucléases qui découpent l'ADN et l'ARN en nucléotides.

L'intestin grêle produit également des enzymes, en plus petite quantité comme la dextrinase, l'invertase, la lactase, la maltase, la saccharase, la glucoamylase, l'aminopeptidase, la dipeptidase qui permettent de dégrader les sucres (dont le lactose) et les peptides.

La grande majorité de l'absorption des nutriments (glucides, protéines, lipides), des vitamines, des minéraux et de l'eau se fait dans l'intestin grêle. Tout ce qui n'a pas été absorbé dans l'intestin grêle, les déchets, donc, arrivent au colon.

Le côlon absorbe l'eau restante, des minéraux et des acides gras produits par la flore du côlon, par fermentation d'une partie de la cellulose des plantes, indigeste jusque là. Seule une petite partie de la cellulose sera dégradée par les bactéries intestinales. La majorité sera évacuée.

La flore du colon produit des acides gras à chaîne courte, comme le butyrate, le propionate et l'acétate. Le propionate et l'acétate sont produits par des bactéries du groupe des *Bacteroides*, alors que le butyrate est produit par différentes espèces de *Firmicutes*, des bactéries anaérobies.

Le butyrate est particulièrement important pour la santé de la muqueuse intestinale. Le butyrate nourrit et répare la muqueuse intestinale. Les bactéries productrices de butyrate prolifèrent à un PH de 5.5. L'acidité permet aussi de garder un bon équilibre entre bactéries et levures. La candidose se développe dans un intestin trop alcalin. Un côlon en bonne santé est un côlon acide. Comment acidifier son côlon ? Seules les bactéries peuvent acidifier le côlon, car elles produisent des acides à partir de la fermentation.

Votre flore intestinale produit également des vitamines : certaines vitamines B, comme les vitamines B12, B1, B2 ou encore la vitamine K, en petites quantités. Ces vitamines doivent majoritairement être apportées par l'alimentation.

## 2. Alimentation adaptée pour les personnes souffrant de gastrite

Regardez ma playlist sur la gastrite: [6 Astuces Pour éliminer la Gastrite Naturellement](#)

Regardez la vidéo privée sur la digestion haute: <https://youtu.be/ATNJ8QRTbwE>

Si vous souffrez de gastrite, votre estomac n'est pas assez acide. L'estomac humain a un PH normalement de 1 ou 2. Un PH plus élevé (donc plus alcalin) entraîne une mauvaise digestion des protéines (mais aussi des glucides), ce qui cause plusieurs problèmes :

- les molécules alimentaires digérées partiellement vont irriter l'intestin, vont être fermentées par les bactéries intestinales et vont donc provoquer ballonnements et gaz. Les molécules non digérées peuvent aussi passer au travers de la barrière intestinale et provoquer des réactions du système immunitaire et des intolérances.
- La faible acidité de l'estomac va entraîner des reflux acides dans l'oesophage, ce qu'on appelle les « brûlures d'estomac ». En effet, les brûlures d'estomac ne sont pas causées par trop d'acide dans l'estomac mais au contraire par trop peu d'acide. La sensation de brûlure n'est en fait pas dans l'estomac mais dans la partie basse de l'oesophage. Même si l'acidité n'est pas suffisante dans l'estomac, elle est trop forte pour l'oesophage qui n'est pas censé être en contact avec de l'acide.

La solution pour se débarrasser d'une gastrite est donc de faire en sorte que l'estomac produise suffisamment d'acide.

Stimulez la production de sucs digestif en buvant des infusions de plantes amères avant les repas: la gentiane (ne prenez cependant pas cette plante si vous avez des ulcères),

les feuilles d'artichaut (et non pas les bractées d'artichaut), les feuilles et racines de pissenlit...

A boire 15 minutes avant chaque repas, quelques petites gorgées, juste assez pour bien ressentir l'amertume dans la bouche. C'est le goût amer qui stimule les organes digestifs.

Si vous avez un problème d'acidité gastrique et que vous n'avez pas d'ulcères, alors il est recommandé de boire du vinaigre de cidre, du citron ou manger du gingembre 15 minutes avant vos repas pour améliorer votre acidité gastrique et donc votre digestion. Vous pouvez boire l'équivalent d'un verre à shot de vinaigre de cidre ou de jus de citron mélangé à de l'eau, dans lequel vous ajoutez une pincée de sel non raffiné et du gingembre râpé. Ajoutez plus d'eau si l'acidité est trop forte et vous cause une sensation de brûlure.

Prenez des enzymes digestives (incluant des protéases, de la bromélaïne et de la papaïne) et de la bêtaïne HCL avec vos repas pour pallier au manque d'acidité gastrique. Cependant, l'HCL peut causer des douleurs en cas d'ulcères. En cas de douleurs, arrêtez d'en prendre.

<https://amzn.to/49pzmsq>

ou:

<https://amzn.to/3tYxk1W>

ou:

<https://amzn.to/45ZsvDa>

Mangez du sel de mer non raffiné. Le chlorure de sodium est essentiel pour que l'estomac puisse produire de l'acide chlorhydrique. N'écoutez pas ceux qui disent que le sel est dangereux pour la santé. Les humains consomment du sel depuis toujours, ils se sont même souvent fait la guerre pour du sel au cours de l'histoire et beaucoup de médecins depuis Hippocrates recommandent l'eau de mer comme remède à de nombreuses pathologies. René Quinton, un médecin français du début du 20<sup>è</sup> siècle, utilisait l'eau de mer par injection et ingestion. Le livre « l'eau de mer en ingestion dans les dyspepsies », du docteur Barrère souligne l'importance du chlorure de sodium dans le processus digestif.

Si vous avez des ulcères d'estomac et une infection d'Helicobacter Pylori, il faudra adapter votre alimentation et éviter les aliments trop acides ou « piquants » qui pourraient aggraver vos douleurs. Donc, évitez le citron, le gingembre, le vinaigre, les épices fortes comme le piment, le wasabi, etc.

Évitez également certains suppléments comme l'huile essentielle d'origan ou de thym.

Prenez de l'argile et de l'aloé vera en dehors des repas pour soulager les brûlures d'estomac et pour réparer la muqueuse de l'estomac.

Vous trouverez des feuilles d'aloé vera en magasin bio ou au rayon fruits exotiques des grands supermarchés. Vous pouvez aussi en acheter en ligne:

<https://www.pourdebon.com/recherche?q=aloe+vera>

L'argile absorbe également Helicobacter Pylori.

La racine de réglisse protège également la muqueuse gastrique. Mâchez des bâtons de réglisse ou faites des infusions de bâtons de réglisse.

Vous pouvez remplacer le gel d'aloë vera par du gel de guimauve:

[https://www.herboristerieduvalmont.com/module/ambjolisearch/jolisearch?search\\_query=guimauve](https://www.herboristerieduvalmont.com/module/ambjolisearch/jolisearch?search_query=guimauve)

Le gel de guimauve soulage la douleur et forme une couche protectrice sur la muqueuse, par contre elle ne répare pas activement la muqueuse comme le fait l'aloë vera.

Buvez du jus de chou (voir dans la section "recettes"): 1 verre 3 fois par jour entre les repas pendant 3 semaines, surtout si vous avez la muqueuse gastrique abîmée avec ulcères. Le jus de chou permet de réparer la muqueuse.

Mangez suffisamment de produits de la mer (poissons, crustacés, algues...) pour un bon apport en iode. Mangez des produits de la mer plusieurs fois par semaine, cru de préférence car l'iode s'évapore et disparaît à la chaleur. L'iode est essentielle pour la bonne santé de la muqueuse gastrique. Vous pouvez aussi vous supplémenter en iode en achetant de l'iodure de potassium (Lugol's solution) et soit prendre une ou deux gouttes dans un verre d'eau chaque jour, soit appliquer quelques gouttes sur la peau tous les jours. Je préfère cette dernière solution car l'ingestion de gouttes d'iode peut irriter fortement le système digestif.

Ou bien vous pouvez vous supplémenter avec un concentré d'algues:

<https://www.dynveo.fr/iode-kelp-bio.html>

Prenez de la gomme mastic, 1 gélules 3 fois par jour en dehors des repas, pendant 2 à 3 semaines:

[https://www.greenweez.com/vecteur-sante-gelules-mastic-de-l-ile-de-chios-90-gelules-p106189?objectID=106189\\_0\\_0&queryID=5ba8f9349a948ef68d12749caeb40732](https://www.greenweez.com/vecteur-sante-gelules-mastic-de-l-ile-de-chios-90-gelules-p106189?objectID=106189_0_0&queryID=5ba8f9349a948ef68d12749caeb40732)

La gemmothérapie de figuier aide beaucoup à soulager la gastrite.

Prenez de l'argent colloïdal (3 càs 3x par jour), du MSM (commencez avec la dose de base indiquée sur la boîte puis vous pouvez augmenter les doses selon vos ressentis) et des probiotiques pour soigner votre gastrite.

Il a été démontré que la souche probiotique L. Reuteri est particulièrement efficace contre H.Pylori. Cette souche se trouve dans le probiotique Apyforme listé dans la section Probiotiques de ce PDF.

Le microbiote intestinal influence le microbiote gastrique. Soigner votre microbiote intestinal permet de soigner votre estomac.

Le stress est l'une des causes principales des gastrites. Reportez-vous au chapitre sur le stress.

Si rien ne passe dans votre estomac sans aggraver vos douleurs, mettez les compléments dans des gélules gastro-résistantes: le contenu sera libéré à la sortie de l'estomac et non dans l'estomac. Avalez ces gélules sur estomac vide, 30 mn avant vos repas:

<https://vanessences.fr/huiles-essentielles-bio-hect/355-gelules-vides-acido-resistantes-gelule-vide-pour-huile-essentielle.html>

### **3. Alimentation pour les personnes souffrant d'une inflammation de l'intestin grêle (entérite)**

L'intestin grêle est chargé d'absorber la quasi-totalité de vos aliments. Les aliments sont décomposés en majorité par les enzymes pancréatiques déversées dans l'intestin grêle. Des aliments partiellement décomposés vont irriter votre muqueuse intestinale. Vous pouvez aider le processus de digestion en pré-digérant vos aliments par le trempage et/ou la fermentation, et/ou en prenant des enzymes digestives, des enzymes systémiques, des comprimés de bêtaïne HCL ou des comprimés de bile avec vos repas.

Voir le paragraphe « Comment pré-digérer ses aliments »

Il vaut mieux éviter de consommer des fibres, particulièrement des fibres de végétaux crus qui peuvent irriter votre intestin grêle. Les fibres des végétaux cuits sont plus souples et irritent moins un intestin enflammé, cependant, même cuites, les fibres peuvent encore poser problème. Dans ce cas, buvez des jus de légumes pour obtenir leurs nutriments sans les fibres.

### **4. Alimentation pour les personnes souffrant d'une inflammation du côlon (colite)**

Le côlon reçoit les particules de nourriture non digérées, principalement la cellulose (les fibres des végétaux).

Le côlon absorbe ce qu'il reste d'eau (95 % de l'eau est absorbée dans l'intestin grêle) et les sels minéraux.

Les bactéries vont fermenter les fibres indigestes et fabriquer des acides gras à chaîne courte comme le butyrate.

Elles permettent aussi de synthétiser des vitamines comme la vitamine K ou encore B12, en petites quantités.

Lorsque vous avez le côlon inflammé, laissez-le au repos en évitant les fibres et assurez-vous de bien digérer vos aliments dans vos organes de digestion haute (réglez donc vos problèmes d'estomac, foie, pancréas et intestin grêle dans un premier temps).

Sans fibres, les bactéries du côlon ne seront pas en mesure de fabriquer les acides gras à chaîne courte ou encore les vitamines K et B12.

Compensez en mangeant du beurre ou du ghee, sources de butyrate, buvez des jus de légumes verts sources de K1, mangez du gras animal source de K2 et des produits animaux source de B12.

Mangez également des aliments fermentés si vous les tolérez bien.

### **5. Vous souffrez de constipation**

Regardez ma vidéo sur la constipation: [Comment Soigner La Constipation](#)

Si vous souffrez de constipation, vous pouvez faire plusieurs choses :

- Buvez un ou 2 grands verres d'eau tiède le matin au lever, ou, encore mieux, 1 grande tasse chaude de tisane de pissenlit (voir dans la section Recettes)

- Prenez de l'aloë vera ou du gel de racine de guimauve, tous les jours, plusieurs fois par jour, pour faire « glisser » vos selles plus facilement dans votre intestin. Ces substances apportent de l'humidité à vos selles et recouvrent vos muqueuses d'un gel protecteur qui permet à vos selles de passer plus facilement.

Vous trouverez des feuilles d'aloë vera en magasin bio ou au rayon fruits exotiques des grands supermarchés. Vous pouvez aussi en acheter en ligne:

<https://www.pourdebon.com/recherche?q=aloe+vera>

- Peut-être que votre foie ne produit pas assez de bile. La bile sert de lubrifiant pour vos intestins.

Buvez une petite tasse d'infusion de plantes amères 15 minutes avant chaque repas pour stimuler la production de bile. Cela aidera à la digestion de vos repas et améliorera votre transit.

Choisissez n'importe quelle plante amère (attention cependant à la gentiane qui peut être trop forte pour les personnes ayant des ulcères d'estomac) : le pissenlit (racine et feuilles), les feuilles d'artichaut... La tisane doit avoir une saveur bien amère. C'est l'amertume qui stimule les organes digestifs et la relâche de bile.

Parfois ça ne suffit pas et il faut vous compléter en sels biliaires. 3 options:

- Ox Bile de Allergy Research Group sur Amazon ou sur iHerb
- Ox Bile de Nutricology, également sur Amazon ou iHerb
- Ou les gélules de vésicules biliaires d'Ancestral supplements:

<https://ancestralsupplements.com/gallbladder-ox-bile>

- Bougez ! Sautez, courez, marchez tous les jours. Il faut remuer tout ça ! Certaines fois quand je me sens un peu constipée, je fais 50 jumping jacks le matin au lever et ça me donne tout de suite envie d'aller aux toilettes !

- Supplémentez-vous en magnésium : le magnésium et le calcium sont nécessaires pour la contraction et la relâche des muscles et donc pour le péristaltisme intestinal.

Notre alimentation moderne est très riche en calcium mais est souvent carencée en magnésium.

Vous pouvez essayer plusieurs formes de magnésium et opter pour celle qui vous convient le plus. Le citrate de magnésium ou le bisglycinate de magnésium sont généralement bien tolérés.

Je préfère cependant le magnésium naturel : le sel de nigari. C'est du chlorure de magnésium extrait du sel marin. Il ne s'agit pas de magnésium isolé car il est accompagné d'autres minéraux en plus petite quantité.

Vous pouvez le prendre par voie orale ou bien sous forme d'« huile de magnésium »

- Supplémentez-vous en iode: un manque d'iode cause des problèmes de thyroïde et peut par ricochet causer de la constipation. Je recommande toujours de choisir les aliments avant les compléments donc mangez des algues marines souvent, ainsi que du poisson et des fruits de mer. Et, bien sûr, choisissez un sel marin naturel sans additif aucun pour saler vos plats au lieu de sel raffiné! Le sel raffiné iodé n'est pas une bonne option! Il y a

de l'iode naturellement dans le sel marin non raffiné.

Si vous souhaitez vous compléter en iode, vous pouvez acheter de l'iode de Lugol's Solution. Personnellement j'utilise celle-ci:

<https://amzn.to/3u7BN2B>

Mais vous pouvez en choisir une moins dosée à 2 ou 5%.

Je ne recommande pas par voie interne mais par voie externe: mettez quelques gouttes sur l'intérieur de vos avant-bras, frottez et laissez votre corps absorber l'iode. Répétez régulièrement, plusieurs fois par semaine. Si des démangeaisons et petits boutons commencent à apparaître alors vous devez faire une pause. L'iode est irritante.

Vérifiez bien entendu que vous n'êtes pas allergique à l'iode.

- Massez votre ventre, dans le sens de la circulation des selles : démarrez au-dessus de l'aîne du côté droit puis remontez vers votre foie, puis continuez vers votre gauche en passant au niveau du nombril puis redescendez vers le bas toujours du côté gauche. Répétez ce massage pendant plusieurs minutes, en dehors des repas.

- Ne mangez pas d'aliments constipants comme le riz blanc par exemple.

- Attention aux fibres : il est souvent recommandé de prendre plus de fibres contre la constipation, cependant, au contraire, beaucoup de fibres peuvent causer la constipation. Des études ont été faites en Australie sur ce sujet

([https://www.researchgate.net/publication/230833638\\_Stopping\\_or\\_reducing\\_dietary\\_fiber\\_intake\\_reduces\\_constipation\\_and\\_its\\_associated\\_symptoms](https://www.researchgate.net/publication/230833638_Stopping_or_reducing_dietary_fiber_intake_reduces_constipation_and_its_associated_symptoms)). Il a été démontré qu'une majorité de personnes constipées étaient soulagées par l'arrêt de la consommation de fibres. Un régime sans fibre réglait leurs problèmes de constipation !

Le problème avec les fibres est que si la constipation est causée par un arrêt du péristaltisme intestinal, alors les fibres vont bloquer le transit encore plus.

Certaines personnes ont besoin de rajouter des fibres dans leur alimentation, d'autres, au contraire, doivent les réduire pour améliorer leur constipation. Trouvez ce qui est le mieux pour vous.

Cependant, gardez en tête qu'il vaut mieux éviter un trop grand apport en fibres si vous avez un intestin très sensible et très irrité, car les fibres peuvent irriter encore plus votre intestin.

- Faites des lavements: Voir page 46

- Faites des douches rectales: les douches rectales ne vont pas plus loin que le rectum. Elles réduisent le péristaltisme intestinal. Remplissez l'ampoule rectale d' 1/2 litre d'eau tiède ajoutée ou non de sel naturel non raffiné, de tisane ou autres (voir les lavements page 46) et retenez le liquide pendant quelques minutes. Cela entraînera un effet de siphon et déclenchera le réflexe de défécation.


- Si vos selles sont très sèches et qu'elles irritent votre côlon ou votre rectum, prenez 1 suppositoire avant chaque selle et 1 suppositoire le soir au coucher. Pour faire vos suppositoires, rien de plus simple: cassez d'assez gros morceaux (de la taille d'un suppo) d'huile de coco que vous gardez au frigo pour qu'elle soit sous sa forme solide.

Vous pouvez aussi de temps en temps injecter de l'huile de coco (liquide) ou de sésame dans votre côlon avec une poire à lavement: <https://amzn.to/3QRdO0s>

- Prenez des probiotiques : votre microbiote intestinal est au final le principal responsable d'un bon transit.

## 6. Vous souffrez de diarrhées

Regardez ma vidéo sur la diarrhée:

 Les 4 Meilleurs Remèdes d'Urgence pour la Diarrhée

Assurez-vous de ne pas manger vos intolérances alimentaires.

Évitez de manger trop de fibres, qui irritent votre intestin: légumes crus, céréales complètes, légumineuses, noix et graines. De toutes façon il est recommandé d'éviter complètement la consommation des céréales (sauf le riz blanc si vous le tolérez bien) et de légumineuses pendant le protocole. Vous pouvez manger des noix et graines mais seulement en petite quantité, si elles sont préparées correctement et seulement si vous les tolérez parfaitement. Mais si vous avez la diarrhée, les noix et graines peuvent poser problème donc il est préférable de ne pas les consommer.

En cas de diarrhées, privilégier les aliments faciles à digérer: viande, poisson, bouillon d'os ou bouillon de viande si vous les tolérez bien, en petite quantité. Jus de légumes, en petite quantité.

Mangez du riz blanc si vous le tolérez. Le riz blanc est connu pour donner de la consistance aux selles et ralentir le transit.

Mangez de la compote de pommes faite maison : un classique que nous donnaient nos parents lorsqu'enfant nous avions la diarrhée. Le principe est similaire au gel d'aloë et au gel de guimauve. La pectine des pommes crée un gel qui donnera de la consistance à vos selles. La compote de pommes doit être faite maison, ne l'achetez pas...

Vous pouvez la faire cuire (voire recette plus bas) ou bien simplement râper des pommes, les laisser s'oxyder quelques minutes et les manger crues.


Attention si vous vous complétez en magnésium, en sel biliaires (Ox bile) ou si vous prenez des infusions amères (pissenlit, artichaut etc): ces compléments peuvent donner des diarrhées car ils stimulent la production de bile qui est un lubrifiant pour l'intestin. Le magnésium, lui, peut irriter le tube digestif si pris par voie interne.

- L'argile : l'argile est mon conseil numéro 1 pour quelqu'un qui souffre diarrhée.

Commencez avec 1 cuillère à café le matin au réveil (préparez votre argile la veille au soir. Il faut faire tremper l'argile dans l'eau pendant plusieurs heures). Puis si vous tolérez bien l'argile, vous pouvez augmenter la dose à 3 cuillères à soupe par jour (mais à distance de vos autres suppléments).

Pour plus d'informations sur l'argile, vous pouvez lire mon article:

<https://thecandidaslayer.com/fr/largile-medicament-universelle/>

ou regardez ma video :  Argile: Propriétés, Bienfaits, Utilisation. Tout ce que vous dev...

- L'aloë vera ou le gel de guimauve est bon aussi bien pour la constipation que pour la diarrhée. Ces substances vont donner plus de consistance à vos selles et les rendre

moins liquides. Le gel forme aussi un gel protecteur des muqueuses qui va soulager l'irritation.

- Prenez des probiotiques

- En cas de diarrhée sévère que vous voulez faire arrêter rapidement (ce qui n'est pas conseillé, car la diarrhée est un processus nécessaire d'élimination), vous pouvez boire une infusion riche en tanins, comme par exemple une infusion de feuilles ou d'écorce de chêne. Les tanins resserrent les tissus et par ce mécanisme stoppent les diarrhées et les saignements. Ces infusions ne doivent pas se prendre sur le long terme mais juste pour aider à surmonter un épisode de diarrhée ponctuel.

## 5. L'intolérance à l'histamine

Regardez ma playlist sur l'intolérance à l'histamine:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ji7D8Ci3jHQ&list=PLIJdY5h9cucE-KxgNNHw49NjbJYAiwBBM>

L'histamine est une amine naturelle, c'est une molécule de signalisation du système immunitaire, de la peau, de l'estomac et du cerveau.

L'intolérance à l'histamine est commune chez les personnes ayant un intestin en mauvaise santé. En effet, l'histamine contenu dans certains aliments (particulièrement les aliments fermentés) est dégradée par des enzymes produites dans l'intestin grêle et dans les reins. Si votre intestin grêle est en piètre état, il ne fabriquera plus, ou moins, certaines enzymes comme celle qui dégrade l'histamine ( la DAO) ou encore le lactase qui dégrade le lactose. L'histamine s'accumulera alors dans le corps et provoquera des symptômes.

La façon la plus simple de savoir si vous êtes intolérant à l'histamine, est de manger des aliments fermentés (comme des légumes lacto-fermentés) ou de boire du bouillon d'os et de voir comment vous réagissez. Si ces aliments, normalement sains et très bénéfiques pour l'intestin, vous donnent des symptômes, alors il y a des chances pour que vous soyez intolérant à l'histamine.

Pas de panique : vous guérirez cette intolérance, comme vos autres intolérances, en guérissant votre intestin avec le protocole.

Symptômes de l'intolérance à l'histamine :

Ils peuvent être très variés et apparaissent après la consommation d'aliments riches en histamines ou provoquant une libération d'histamine:

- diarrhée
- maux de ventre
- nausées
- vertiges
- palpitations
- insomnies
- maux de tête

- problèmes de peau (rougeurs, acné, eczéma...)
- démangeaisons
- nez qui coule

#### Les aliments à éviter :

Éviter les agrumes, tomates, fraises, avocats, le chocolat, les aliments fermentés. Cependant, tout le monde ne réagit pas de la même manière à ces aliments. Par exemple, j'étais intolérante à l'histamine mais je n'avais pas de problème avec les agrumes. N'éliminez que les aliments qui vous causent problème. Il serait dommage de se priver de citron, excellent fruit médicinal, si vous le tolérez parfaitement. Ne manger que des aliments extra frais. Les conserves sont riches en histamine, le poisson en conserve est riche en histamine. Rincez vos viandes et poissons sous l'eau du robinet avant cuisson pour enlever l'histamine qui se développe en surface.

Le microbiote joue un rôle déterminant dans l'intolérance à l'histamine, non seulement car l'une de ses fonctions est de réparer la muqueuse intestinale, mais aussi parce que certaines souches (comme E. Coli) produisent de l'histamine et d'autres (comme les lactobacilles, les bifidobactéries ou encore Streptococcus thermophilus, qu'on trouve dans les produits laitiers fermentés) au contraire dégradent l'histamine.

Soutenez votre foie : le foie filtre et élimine l'histamine de votre sang. L'huile essentielle de citron est excellente pour le foie, cependant vous pourriez ne pas la tolérer. Le chardon-marie est la plante du foie par excellence. Je conseille la marque Dynveo.

Le bouillon de viande : Le bouillon de viande a l'avantage de contenir moins d'histamine que le bouillon d'os. En effet, le bouillon d'os mijote pendant au moins 12 heures et, comme on l'a vu, l'histamine augmente avec le temps. Le bouillon de viande contient moins d'histamine parce qu'il mijote moins longtemps, de 2 à 6 heures, selon votre tolérance. Buvez du bouillon de viande gélatineux tous les jours. Le bouillon de viande contient des nutriments et notamment des acides aminés essentiels (glutamine, arginine) pour la réparation de votre muqueuse intestinale. Attention, le bouillon de viande, tout comme le bouillon d'os, doivent être considérés comme des compléments, pas comme des repas à part entière: à consommer donc avec beaucoup de modération, en commençant avec une faible dose, puis augmenter doucement tant que vous le tolérez parfaitement. Voir la recette plus bas.

La L-glutamine : la L-glutamine en poudre peut remplacer le bouillon de viande pour ceux qui ne le tolère pas. Si vous tolérez le bouillon de viande, ne prenez pas de L-Glutamine, ça serait redondant et il vaut mieux toujours obtenir ses nutriments de la nourriture plutôt que des suppléments.

L'aloë vera : l'aloë vera est excellente pour réparer la muqueuse intestinale. Mangez au moins un gros morceau d'aloë vera frais, extrait par vos soins, par jour. Voir comment extraire le gel d'aloë vera plus bas.


Vous trouverez des feuilles d'aloë vera en magasin bio ou au rayon fruits exotiques des grands supermarchés. Vous pouvez aussi en acheter en ligne:

<https://www.pourdebon.com/recherche?q=aloë+vera>

Vitamine C : La vitamine C est très importante pour réguler les taux d'histamine, elle est aussi essentielle pour la réparation des tissus et donc de votre muqueuse intestinale. Prenez de la vitamine C naturelle, c'est-à-dire des concentrés de fruits comme la poudre d'acérola par exemple.

La vitamine C isolée est toxique. Lire mon article à ce propos :

<https://thecandidaslayer.com/fr/les-vitamines-et-mineraux-isoles-sont-toxiques-2/>

Et regardez ma vidéo:  Vitamine C: Ce Que Vous Devez Savoir

Le jus de chou :

Ma vidéo sur le jus de chou:

 1 Astuce Naturelle pour la Gastrite et l'Intestin Poreux

Le jus de chou est excellent pour réparer la muqueuse intestinale, elle est riche en vitamine U mais aussi en soufre, nutriment essentiel pour le métabolisme de l'histamine. Voir recette plus bas.

Le soufre : un manque de soufre peut être à l'origine de votre intolérance à l'histamine. La carence en soufre est très commune dans notre monde moderne. Mangez des aliments riches en soufre (à condition bien sûr que vous les tolériez) : œufs, oignons, ail, choux, foie, sels d'epsom (en bains ou bains de pieds), MSM.

Le MSM (méthyl-sulfonyl-méthane) est un complément alimentaire qui aide à tolérer l'histamine. J'ai vu beaucoup de personnes capables de mieux tolérer les aliments riches en histamine grâce au MSM.

Le MSM est une substance naturelle très courante (que notre corps peut fabriquer) que l'on trouve dans les suppléments pour les articulations. Il fournit du soufre sous une forme biodisponible et soutient même la méthylation. Il réduit les réactions à l'histamine chez environ 80% des personnes.

Assurez-vous de prendre une marque qui ne contient pas d'additifs, seulement du MSM pur.

Par exemple:

<https://amzn.to/49f5i2l>

Le dosage est habituellement de 500 milligrammes de MSM, pris deux à trois fois par jour mais on peut prendre bien plus, sans danger. Ecoutez votre corps et modifiez la dose selon vos ressentis.

Complémentez-vous en DAO, l'enzyme qui permet de dégrader l'histamine:

Gélules de pois germés + catalase: <https://amzn.to/3MqDgHk>

Il y a encore d'autres marques de DAO que vous pouvez essayer, si vous ne tolérez pas NaturDAO, par exemple:

<https://amzn.to/3tVNBf3>

<https://www.seekinghealth.com/products/histaminx-60-capsules>

# ÉVITEZ ET ÉLIMINEZ LES SOURCES DE TOXICITÉ

Regardez la vidéo privée sur la détox: <https://youtu.be/DRZKYBgmLmY>

Ma playlist sur la détox:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLIJdY5h9cucG2c9qXPF\\_uPtXk9X8NBoaR](https://www.youtube.com/playlist?list=PLIJdY5h9cucG2c9qXPF_uPtXk9X8NBoaR)

## Qu'est ce que la toxicité?

Notre monde moderne est hautement toxique: nous sommes noyés sous les produits chimiques de toutes sortes: médicaments chimiques (antibiotiques, aspirine, anti-inflammatoires, pilules contraceptives...), pesticides, herbicides, fongicides, conservateurs, colorants dans notre nourriture, particules fines de gaz d'échappement dans l'air, chlore, aluminium et autres métaux dans notre eau de boisson, aluminium, mercure, formaldéhyde dans les vaccins...

Notre corps est équipé pour faire face et éliminer les toxines, mais pas dans cette quantité, et il ne sait pas non plus éliminer certaines toxines complètement artificielles comme les nanoparticules métalliques et bon nombre de produits chimiques.

Nos émonctoires (foie, reins, poumons, peau) se retrouvent vite débordés et saturés. Les toxines s'accumulent alors dans notre corps et perturbent le fonctionnement de notre système hormonal, de notre système nerveux et jusqu'au fonctionnement même de nos cellules et de nos mitochondries.

Il est malheureusement impossible d'éviter complètement la toxicité dans notre monde moderne, mais on peut faire en sorte de limiter notre exposition aux toxines dans une certaine mesure et on peut aider notre corps à les éliminer en soutenant nos émonctoires.

## Évitez la toxicité

- Mangez bio
  - Cuisinez vous-même, à partir de produits bruts (les aliments transformés, tout prêts, même bios, contiennent souvent des additifs chimiques toxiques)
  - Buvez une eau pure. La plupart des eaux du robinet sont extrêmement polluées de divers produits chimiques. Préférez de l'eau de source de montagne.
  - Préférez les plantes médicinales aux médicaments chimiques, quand c'est possible.
  - N'utilisez pas de produits chimiques (désherbants chimiques dans votre jardin, produits de nettoyages chimiques, produits de soin du corps contenant des produits chimiques...)
- Pour nettoyer votre maison, utilisez du vinaigre blanc ou du savon de Marseille.  
Pour vous laver le corps, utilisez des pains de savon de Marseille ou des pains d'argile.  
Pour vous laver les cheveux, utilisez des shampooings bio les plus naturels possibles.

Comme après-shampooing démêlant, appliquez du vinaigre de cidre ou bien du jus de citron (1 càs de vinaigre ou de jus de citron dans un petit verre d'eau. Appliquez sur vos cheveux, massez puis rincez légèrement)

Comme déodorant, appliquez sous vos aisselles de l'huile de coco et du bicarbonate de soude.

Comme démaquillant, mettez sur un coton démaquillant quelques gouttes d'eau chaude et de l'huile de coco.

Comme hydratant pour le visage, vaporisez de l'eau de source sur votre visage puis appliquez aussitôt une huile végétale (huile de noyaux d'abricots ou huile de noix de macadamia + huile de germe de blé) dans laquelle vous ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de carotte.

Huile de germe de blé:

<https://www.compagnie-des-sens.com/huile-vegetale-de-germe-de-ble-bio>

- Si vous allez chez le dentiste, demandez-lui d'éviter d'utiliser du mercure et autres produits chimiques dans votre bouche.
- Evitez le contact prolongé avec l'électricité et les ondes électromagnétiques : éteignez votre téléphone quand vous ne vous en servez pas, éteignez votre box wifi, ne restez pas sous des lignes à haute tension, sous des panneaux solaires, à proximité d'antennes 4G et 5G.

## Eliminez la toxicité

- Le matin au lever buvez un grand verre d'eau tiède, ou, encore mieux, une grande tasse de tisane de pissenlit (feuilles et racines)
- Avalez de l'argile ou du charbon actif régulièrement et particulièrement si vous mangez des repas non-bios
- Prenez des bains d'argile, faites des applications d'argile en cataplasmes
- Soutenez vos organes émonctoires avec les plantes (chardon-marie, pissenlit, desmodium, feuilles d' artichaut, citron...)
- Suez, prenez des bains chauds, allez dans des saunas régulièrement
- Faites des bains dérivatifs (bains de siège froids)
- Faites circuler la lymphe : bougez, sautez, courez, faites-vous masser. Je vous encourage à faire une cinquantaine de jumping-jack tous les jours ou à faire du trampoline si vous pouvez, tous les jours. Vous pouvez vous acheter un petit trampoline. Attention pour les femmes (descente d'organes)
- Connectez-vous à la terre (grounding en anglais): marchez pieds nus sur la terre, dans l'herbe, au moins une quinzaine de minutes chaque jour
- Faites des hydrothérapies du côlon et/ou des lavements. Les lavements au café sont particulièrement efficaces pour détoxifier le foie et les intestins. Pas plus d'une fois par semaine grand maximum. Je préfère recommander une hydrothérapie du côlon en clinique en fin de phase 1 du protocole ou un lavement mais pas plus. Trop de lavements peuvent perturber grandement votre flore intestinale et peuvent irriter votre intestin.

Les meilleures marques d'argile, à ma connaissance, sont:

- <https://www.biovie.fr/argiles/361-argile-montmorillonite.html>
- La marque Argiletz, disponible dans la plupart des magasins bios.

Ces marques sèchent leur argile au soleil et non pas dans des fours, ce qui préserve toutes les propriétés de l'argile.

Regardez ma vidéo sur l'argile: [Argile: Propriétés, Bienfaits, Utilisation. Tout ce que vous dev...](#)  
Lisez mon article sur l'argile: <https://thecandidaslayer.com/fr/largile-medicament-universelle/>

# LES ÉMOTIONS PEUVENT CAUSER VOS PROBLÈMES DIGESTIFS

Regardez la vidéo privée sur le stress et les émotions: <https://youtu.be/DrGJMSG08Hc>

Les émotions jouent un rôle majeur dans les maladies. Il est important d'en avoir conscience et de prendre cette dimension émotionnelle en compte lorsque vous cherchez à guérir de n'importe quelle maladie.

Les émotions influencent le corps physique et le corps physique influence vos émotions. Il est prouvé que les émotions agissent sur le système digestif mais aussi que l'état de votre intestin influe votre état émotionnel. L'intestin est qualifié de deuxième cerveau et parfois même de premier cerveau. C'est une perte de temps que de chercher à savoir qui de l'oeuf ou de la poule est venu le premier : vos émotions ont-elles causé vos soucis digestifs ou bien vos soucis digestifs ont-ils causé vos soucis psychologiques ?... Travaillez sur les 2 et ne délaissez ni l'un ni l'autre.

Ecoutez votre corps : c'est quelque chose que je ne répéterai jamais assez. Ecoutez vos émotions. « Émotion » vient du latin « Emovere », qui veut dire mouvement. Une émotion est donc une énergie qui nous met en mouvement. Quand on ressent une émotion, il faut donc se demander : dans quelle direction me pousse cette énergie ?

Les émotions sont une boussole, un guide qui sert à diriger nos vies vers ce qui est le mieux pour nous. Nous devons écouter nos émotions et agir en fonction. Des émotions non écoutées produisent un stress qui s'accumule dans votre corps et produit des maladies psychosomatiques. De toute émotion doit découler une action. Reconnaissez vos émotions et surtout, manifestez-les : elles ne doivent pas se retrouver bloquées dans votre corps.

## Que veut dire la peur

La peur est un mouvement de recul. Le rôle de la peur est de prendre une action pour se protéger. Le mouvement qui découle de la peur se traduit généralement par la fuite, l'évitement, mais la peur peut aussi se transformer en colère.

La peur est une émotion qui sert à notre survie : lorsque nos ancêtres étaient attaqués par un ours, la peur leur permettait une réaction rapide de fuite. Le mouvement associé à la peur est un mouvement en arrière.

Prenez conscience que 99 % de vos peurs, dans notre monde moderne, sont irréelles, elles n'existent pas. Dans notre monde moderne, la plupart de nos peurs sont imaginaires. Vous avez peur de perdre votre travail ? Vous ne l'avez pas encore perdu. C'est une peur

hypothétique. Vous avez peur de vous retrouver à la rue si vous perdez votre emploi ? Vous n'êtes pas à la rue. Vous vous projetez dans cette peur mais vous n'y êtes pas. Vous avez peur d'attraper un virus ? Vous ne l'avez pas. Si vous êtes malade, vous avez peur de mourir ? Vous n'êtes pas mort. Arrêtez de projeter vos peurs comme si vous y étiez car la pensée est créatrice. Nos émotions gouvernent notre corps, qu'on le veuille ou non.

Au fil des siècles, de nombreuses expériences ont été faites sur des condamnés à mort, dont une qui m'a particulièrement marquée.

Un condamné à mort accepta d'être exécuté par hémorragie totale. On l'allongea et on bloqua sa tête de telle sorte qu'il ne pouvait que regarder devant lui, vers le plafond. On prit son bras gauche et on fit une petite incision au niveau de sa veine, sans pour autant la sectionner. Le sang ne coulait pas. On activa un petit robinet qui déversait de l'eau dans une cuve sous le bras du condamné. Après plusieurs minutes, on ferma peu à peu le robinet de sorte que l'eau coulait de plus en plus doucement. Lorsque l'eau ne coula plus que goutte à goutte, le condamné mourut d'un arrêt cardiaque, persuadé de s'être vidé de son sang.

De nombreuses études ont été faites sur la puissance de l'effet placebo et de l'effet nocebo.

Des autopsies faites sur des cadavres de personnes mortes de cancers ont révélé que certaines personnes n'étaient pas mortes de leur cancer mais de leur diagnostic. Un pronostic vital peut être pire que la maladie en elle-même. Certaines personnes à qui l'on a annoncé qu'elles mourraient dans 6 mois sont mortes à la date dite, non pas de leur cancer mais de leur diagnostic.

La peur, dans notre monde moderne, n'est au final que la manifestation d'un énorme manque de confiance en nous, en notre pouvoir, en notre corps, en nos capacités d'adaptation et de survie.

Je vous conseille de lire le livre « Le pouvoir du moment présent » d'Eckart Tolle, pour apprendre à vivre dans le présent et non pas à vous projeter dans un futur imaginaire et angoissant.

## **Que veut dire la tristesse**

La tristesse est un mouvement vers le bas. Elle est utile pour nous aider à lâcher nos attachements. C'est un deuil. C'est le signe que l'on fait le deuil de quelque chose et que l'on est prêt à passer à autre chose. On a tiré un trait. Il ne faut pas rester coincé à l'étape du deuil, il faut passer à l'étape suivante qui est l'ouverture à quelque chose de nouveau. Ce qui empêche d'aller de l'avant est la peur. Peur de ce qui se passera ensuite. Voir le paragraphe précédent sur la peur.

La tristesse est une émotion d'acceptation de la fin de quelque chose. Acceptez cette fin pleinement, en toute conscience. Ne restez pas coincé dans la peur de ce qui pourrait arriver ensuite.

La fin de quelque chose est aussi le début de quelque chose d'autre. Un nouveau monde s'ouvre à vous, de nouvelles perspectives, de nouvelles expériences enrichissantes s'ouvrent à vous : ça peut être effrayant mais c'est aussi excitant !

## La colère

Cette émotion est une émotion de rejet, c'est une mouvement qui repousse. On veut se protéger, poser ses limites, protéger son espace vital. On se sent menacé et l'on veut se protéger en repoussant, avec plus ou moins de violence, quelqu'un ou quelque chose. Cette émotion est aussi légitime que toutes les autres. Notre société en a fait quelque chose de tabou, à réprimer, à ne pas exprimer, pourtant, la colère DOIT être exprimée, sans quoi elle s'accumule dans votre corps et fait de vous une cocotte minute sur le feu... si vous ne la laissez pas sortir, au bout d'un certain temps, cela se manifestera par des symptômes physiques.

Des expériences sur des rats ont montré que, un rat puni par des décharges électriques et livré à lui-même, sans exutoire ni moyen de fuite, fini par développer des symptômes tels que l'insomnie, des ulcères d'estomac, des maladies cardio-vasculaires, des problèmes de peau. Ce même rat, mit en compagnie d'un autre rat dans la cage, se battra contre l'autre rat à chaque décharge électrique. Cet autre rat, même si il n'est pour rien dans les décharges électriques, sert d'exutoire. Aucun des deux rats ne développera de symptômes physiques car ils auront pu faire circuler cette énergie, cette émotion, au lieu de l'intérioriser.

Si une personne ne peut pas exprimer sa colère, car cela n'est pas accepté dans notre société, alors elle retournera son agressivité contre elle-même, et cela peut aller jusqu'au suicide.

Lorsque vous ressentez de la colère, faites en sorte de l'exprimer sur le moment. Si vous ne pouvez pas l'exprimer sur la personne qui en est la cause, alors trouvez un exutoire : tapez dans un punching-ball, allez courir, hurlez dans un coussin... Vous pouvez également utiliser des techniques de relaxation pour faire baisser votre colère. La respiration profonde, par le ventre, pendant quelques secondes, est une technique simple avec un effet calmant instantané.

## La joie / le plaisir

C'est l'émotion qui nous fait avancer. Elle est utile pour nous faire vers nos buts. Voilà une émotion qui vous dit : « continue ! C'est bon pour moi ».

Bien évidemment, il faut la comprendre intelligemment. Si vous gaver de sucre vous donne du plaisir, il faut comprendre le besoin sous-jacent qui est comblé. Comme expliqué plus haut dans le paragraphe sur le sucre, le besoin sous-jacent en sucre peut être un manque de calories, une émotion souffrante calmée par la décharge d'hormones du plaisir libérées par le sucre, etc.

Si votre envie de sucre est due à un manque de vitamine C, alors le plaisir ressenti en mangeant du sucre est en fait un leurre pour votre corps qui croit recevoir un aliment riche en vitamine C. Le message de plaisir que vous pourriez interpréter comme « je sens que ça me fait du bien, ça veut dire que c'est bon pour moi » n'est pas correct. En effet, votre corps associe le goût sucré à un apport en vitamine C. C'est vrai lorsque vous mangez des fruits (et encore... les fruits modernes sont pauvres en vitamines) mais ça n'est pas vrai lorsque vous mangez du sucre raffiné ou des gâteaux. Il faut donc comprendre le besoin caché que comble ce qui vous procure du plaisir.

Il en va de même pour tous les plaisirs nocifs comme les drogues ou l'alcool : le plaisir

ressenti n'est pas dû au comblement de certains besoins du corps mais est dû au fait que ces drogues atténuent/cachent les sensations du corps ou les émotions.

Mais de manière générale, l'émotion de joie, le plaisir est votre boussole qui vous indique le chemin à suivre. Faites le plus de choses qui vous donnent de la joie et du plaisir, le plus souvent possible.

Si le plaisir fait avancer et la peur reculer, ça veut dire que si on veut avancer, ça ne sert à rien de se mettre la pression ! Se stresser de ne pas avancer, c'est comme accélérer alors que le frein à main est verrouillé...

En conclusion :

→ Identifiez vos émotions

→ **agissez** en fonction de vos émotions (fuite, combat...), il faut que les émotions se transforment en action

→ la peur est imaginaire 99 % du temps dans notre monde moderne. Lâchez vos peurs, elles n'existent pas

→ Identifiez vos sources de plaisirs et faites-les le plus souvent possible. Tous les jours, faites quelque chose qui vous rend heureux (voir des amis, faire une belle balade, manger un délicieux repas, faire une bonne sieste, faire des câlins à quelqu'un ou à son animal de compagnie, faire du sport, jouer, etc.)

→ Essayez de ne jamais vous retrouver dans une situation d'inhibition où vous ne pouvez ni fuir, ni combattre, ni avoir de plaisir.

Ressources :

Il y a de nombreuses techniques pour gérer ses émotions et guérir sa psyché. Choisissez celles qui vous parlent le plus.

- Ecoutez les conférences de Henri Laborit sur Youtube

- Lisez le livre « The Emotion Code » si vous comprenez l'anglais

- Vous pouvez prendre des fleurs de Bach (le mélange « Rescue » est fait pour pouvoir surmonter les situations de stress aigu)

- Les teintures de fleurs sont indiquées en cas de tristesse. Vous pouvez facilement les faire vous-même, avec des pétales de rose, des marguerites et d'autres fleurs, que vous faites macérer 3 semaines dans de l'alcool à 55 degrés. Prenez 30 gouttes quand vous vous sentez triste.

- L'anxiété et l'insomnie peuvent être soulagées par la prise d'huile de CBD

- Intéressez-vous à la German New Medicine (Nouvelle Médecine Germanique)

- Vous pouvez vous faire accompagner par un professionnel (psychologue, psychiatre, hypnotiseur, magnétiseur, praticien EMDR, praticien GNM, PNL...) avant, pendant ou après ce protocole.

Pour les personnes stressées et ayant des problèmes de sommeil, je conseille une plante adaptogène, l'ashwaganda:

<https://www.sentier-nature.fr/de-a-a-g/3505-ashwagandha.html>

A prendre pendant au moins 2 mois car c'est une plante qui fait effet sur le long terme.

Comme d'habitude, si cette plante vous donne des symptômes, alors diminuez la dose ou arrêtez-la, elle ne vous convient peut-être pas pour le moment mais peut-être que vous pourrez la prendre sans problème plus tard.

L'ashwaghandha fait partie de la famille des solanacées, alors si vous êtes sensible à cette famille, il est possible que vous ne tolériez pas cette plante.

Il est aussi bon de vous supplémenter en magnésium si vous êtes de nature stressée, avec des problèmes de sommeil. Veuillez vous référer à la section "Recettes" pour la façon de prendre le magnésium.

## COMMENT ÉCOUTER SON CORPS

Écouter son corps est extrêmement important pour guérir et rester en bonne santé. Votre corps est intelligent, il sait ce qu'il lui faut et il vous le communique par les émotions et les sensations.

Nous avons vu que vos émotions sont des boussoles qui vous permettent de vous guider vers ce qui est bon pour vous et de vous éloigner de ce qui est mauvais pour vous.

En plus des émotions, écoutez vos sensations. Ce qui est agréable vous indique que c'est bon pour vous, ce qui est désagréable vous indique ce n'est pas bon pour vous.

Prenons l'exemple de la sensation de faim.

Si vous ressentez la faim, alors mangez. Ne vous empêchez pas de manger alors que vous avez faim, parce qu'« il n'est pas l'heure », ou parce qu'« il ne faut pas » car vous avez décidé de suivre un régime restrictif ou parce que vous avez décidé de jeûner... Dans ce cas là, il s'agit d'une lutte entre votre cerveau conscient et votre corps. Cette lutte est extrêmement néfaste pour votre corps. Votre corps a des besoins et vous devez lui obéir.

Ne demandez à personne d'autre qu'à votre corps combien de fois par jour il faut manger et à quelle heure il faut manger (on me pose la question trop souvent!). Ne mangez pas parce que « c'est l'heure de manger », mais mangez parce que vous avez faim. Si c'est l'« heure de manger » mais que vous n'avez pas faim, alors ne mangez pas ! Si vous n'avez pas faim le matin en vous levant, alors ne mangez pas de petit déjeuner. Mangez un peu plus tard lorsque vous aurez faim.

Sachez aussi faire la différence entre une habitude et un réel besoin. Mangez-vous parce que vous avez l'habitude de manger à midi ou mangez-vous parce que vous ressentez vraiment la faim ?

Avez-vous vraiment faim ou mangez-vous par pulsion émotionnelle ?

Arrêtez d'écouter les gens qui vous disent que les glucides sont mauvais, que la viande est mauvaise, que les graisses sont mauvaises, que le sel est mauvais... Aucune catégorie d'aliment n'est mauvaise, seulement la qualité de ces aliments fera qu'ils seront bon ou pas pour votre santé.

Si vous mangez des aliments bruts, naturels, non transformés, exempts de produits chimiques, alors les signaux de votre corps ne seront pas perturbés et il vous guidera vers ce qu'il lui faut.

Si vous trouvez que vos aliments ont meilleur goût avec plus de sel, alors mettez plus de sel naturel, non raffiné dans vos aliments. Si, en mettant une pincée de sel dans votre verre d'eau, vous trouvez qu'elle a meilleur goût, alors vous manquez probablement de sel.

Faites confiance à vos 5 sens. Le goût est un sens qui permet de guider vos choix alimentaires. Les aliments contenant des nutriments dont votre corps a besoin dans l'instant T auront bon goût pour vous. J'en parle dans mon article sur l'argile, par exemple, sur mon site internet. Jade Allègre recommande de goûter plusieurs argiles différentes et de choisir celle qui a pour vous le meilleur goût. Les personnes anémiques trouveront que les argiles riches en fer ont meilleur goût. Les personnes déficientes en magnésium trouveront que les argiles riches en magnésium ont meilleur goût.

Ecoutez aussi vos symptômes. Si vous mangez quelque chose qui est censé être formidable pour votre santé mais que ça vous rend malade d'une manière ou d'une autre, alors cet aliment n'est pas bon pour vous, en cet instant T. Ça peut changer dans le futur, mais si votre corps le rejette, alors c'est qu'il a ses raisons. Il en va de même pour les compléments alimentaires.

Même chose pour le sommeil : écoutez bien votre corps pour connaître votre rythme naturel du sommeil. Mais là encore il faut permettre à son corps de pouvoir vous envoyer les bons signaux : dans la nature, la lumière du jour est forte en journée et basse en fin de journée. Dans l'idéal, vous ne devriez pas veiller plus de 2 ou 3 heures après le coucher du soleil, et vous ne devriez utiliser que des lampes diffusant une lumière faible, de préférence filtrant la lumière bleue et dans l'idéal, le soir, vous devriez vous éclairer à la lueur des bougies. Lorsque moins de lumière passe dans votre œil, c'est un signal pour le corps pour libérer les hormones du sommeil.

Si vous êtes fatigué en journée, faites une sieste, essayez d'aménager vos horaires de travail pour pouvoir vous reposer lorsque vous en ressentez le besoin.

Faites aussi confiance à votre intuition. Apprenez à écouter vos tripes. Si quelque chose ne fait pas de sens pour vous, ne raisonne pas en vous, alors faites-vous confiance, cette chose n'est pas faite pour vous, en cet instant.

Si au contraire quelque chose fait énormément de sens pour vous alors que tout le monde vous dit que ça n'a pas de sens... n'écoutez pas les autres, et suivez votre instinct, votre intuition.

On nous a appris depuis toujours à écouter nos parents, nos professeurs, nos patrons, notre gouvernement, notre médecin... avant nous-même. Nous avons perdu la connexion avec nous même et nous ne savons plus entendre nos signaux internes. Pourtant, personne d'autre n'est plus apte à nous aider que nous-même. Reconnectez-vous à la nature et à votre corps, personne ne vous guidera mieux que lui.

# PROTOCOLE PAS À PAS POUR RÉPARER SON INTESTIN

Le protocole se fait principalement en deux phases : une phase d'antifongiques/antibiotiques naturels pour éliminer l'infection, suivi d'une phase de probiotiques pour repeupler l'intestin de bonnes bactéries.

**Les phases 1 et 2 peuvent fusionner si vous tolérez les probiotiques dès le début.** Essayez de prendre les probiotiques dès le début (pris à distance de l'ADP ou de l'extrait de pépin de pamplemousse) et si vous les tolérez, continuez; si vous ne les tolérez pas alors attendez 3 ou 4 semaines avant de les prendre.

Une troisième phase consiste en la réintroduction d'aliments « dangereux » et un retour à la normale.

Lorsque vous souffrez de dysbiose, votre intestin est peuplé de « mauvaises » bactéries et/ou de champignons. Il faut les éliminer avant de réintroduire de bonnes bactéries pour retrouver un microbiote intestinal équilibré.

Pourquoi séparer la phase d'antifongiques et la phase de probiotiques ?

Pour 4 raisons principalement :

1. Si vous souffrez du SIBO (small intestine bacterial overgrowth = infection bactérienne de l'intestin grêle), prendre des probiotiques avant d'éliminer l'infection peut aggraver vos symptômes. En effet, vous avez déjà trop de bactéries dans votre intestin grêle, si vous en rajoutez encore en prenant des probiotiques, vous allez aggraver vos symptômes.
2. Vos intestins sont déjà surpeuplés de « mauvaises » bactéries et champignons. Il faut faire la place aux bonnes bactéries et levures que l'on amènera avec les probiotiques. Quand on veut retaper et aménager une vieille maison laissée à l'abandon, on fait d'abord le ménage, on jette les vieux meubles et toutes les saletés qui traînent, on élimine les cafards et les souris, on nettoie sols et plafonds, avant d'installer un nouveau canapé, une belle table et de préparer un bon repas pour inviter la famille et les amis. C'est pareil pour votre intestin : on fait d'abord le ménage avant d'inviter les probiotiques !
3. Les antifongiques/antibiotiques naturels peuvent inhiber ou ralentir la prolifération de certaines souches de probiotiques. Pas toutes, car les antifongiques/antibiotiques naturels ne sont pas des « bombes nucléaires » qui détruisent tout sur leur passage contrairement aux antifongiques/antibiotiques chimiques. Mais si vous prenez les probiotiques en même temps que les antifongiques/antibiotiques naturels, vous pourriez diminuer l'efficacité de vos probiotiques.
4. Prendre des antifongiques/antibiotiques naturels en même temps que des probiotiques peut être compliqué et laborieux : cela fait beaucoup de compléments à prendre en même temps et il est difficile de tous les caser au bon moment, tout au long de la journée. En effet, les probiotiques doivent être pris éloignés des antifongiques/antibiotiques naturels.

**Exceptions** : Certaines personnes ayant des troubles du transit comme la diarrhée ou la constipation peuvent se sentir mieux en prenant des probiotiques dès le début du protocole. Ces personnes doivent alors prendre les probiotiques le plus éloigné possible des antifongiques/antibiotiques naturels. Mais dans l'exception il y a une autre exception : les probiotiques à spores « soil-based » sont beaucoup plus résistants que les probiotiques classiques. Vous pouvez donc prendre les soil-based en même temps que les antifongiques/antibiotiques naturels, sans problème.

## L'alimentation pendant le protocole

La règle numéro 1 est d'éviter vos intolérances alimentaires pendant tout le protocole.

Reportez-vous au chapitre sur l'alimentation et sur l'alimentation selon votre pathologie.

Un résumé général sur l'alimentation pendant le protocole est de consommer moins de glucides mais d'en consommer tout de même un petit peu, assez pour vous sentir bien (voir paragraphe « combien de glucides consommer pendant le protocole ? »). Ne consommez ni céréales (et surtout pas de blé et autres céréales contenant du gluten), ni légumineuses, et attention aux fruits à coque à ne consommer qu'exceptionnellement.

Ne consommez pas, bien sûr, de fast-food, d'aliments transformés, de sucre raffiné, d'alcool. Ne buvez pas de café ni de chocolat. En effet, la caféine et la théobromine (dans le chocolat) sont des toxines. Cependant, si vous êtes accro au café ou au chocolat, il n'est pas recommandé d'arrêter d'un coup. Diminuez vos prises petit à petit pour éviter les symptômes de manque.

Attention avec les aliments fermentés : la majorité des personnes ayant des soucis d'intestins sont intolérants à l'histamine. Si vous êtes intolérant à l'histamine, lisez le paragraphe sur l'intolérance à l'histamine.

Ce que vous pouvez consommer: des légumes verts (attention si vous êtes sensibles aux fibres, dans ce cas privilégiez les légumes cuits ou bien les jus), des fruits avec modération, des légumes-racines avec modération (les glucides nourrissent le candida et les autres pathogènes en général), des pseudo-céréales avec modération, de la viande, du poisson, du gras animal, des huiles végétales de qualité (uniquement huiles de coco ou d'olive vierges ou extra vierges, biologiques, non raffinées).

La phase 1 contient moins de glucides que la phase 2. En phase 2 on peut rajouter un peu plus de glucides qu'en phase 1 puisque le candida et autres pathogènes ont été éliminés en grande partie et les probiotiques que l'on introduit en phase 2 pourront se nourrir des glucides que vous mangez.

En phase 3, on arrête progressivement les probiotiques pour les remplacer par du kéfir de lait et autres aliments fermentés, faits maison.

On réintroduit doucement, un à un, les aliments dont on était intolérant. On peut élargir son régime alimentaire, tout en continuant à éviter les fast-food, l'alcool et le sucre raffiné.

## L'oxygénation

Oxygénez-vous tous les jours. L'oxygénation est une composante essentielle dans votre nettoyage intérieur et pour le bon fonctionnement de tous vos organes.

Par le sport : faites du sport plusieurs fois par semaine, au moins deux fois par semaine. Choisissez le sport qui vous plaît le plus. Ça ne doit pas être une corvée mais au contraire un plaisir, qui vous fait vous sentir bien. Vous n'êtes pas obligé de faire un sport violent, une marche de niveau modéré d'au moins 30 minutes sera très bénéfique. Il faut tout de même que vous soyez au moins un peu essoufflé pendant votre séance. Privilégiez le sport en plein air plutôt qu'en salle.

Par contre n'abusez pas et ne faites pas TROP de sport. Faire trop de sport crée trop de stress et votre corps subit déjà trop de stress avec votre maladie. Beaucoup de stress consomme beaucoup d'énergies et de nutriments. Nous voulons garder la majorité de notre énergie et de nos nutriments pour réparer notre intestin.

La respiration : Faites des exercices de respiration, combinés à du yoga si vous voulez. Consacrez au moins 5 minutes par jour à faire des exercices de respiration. Pas besoin de techniques de respiration très sophistiquées : simplement asseyez-vous confortablement, le dos droit, fermez les yeux et respirez doucement et à fond, par le ventre, puis soufflez doucement jusqu'à vider complètement vos poumons. Répétez plusieurs fois. Vous devez vous sentir plus détendu à la fin de chaque séance.

## La Luminothérapie

Prenez le soleil aussi souvent que possible, tout au long de l'année. Le soleil vous permet de fabriquer de la vitamine D, nécessaire à l'absorption du calcium, du magnésium, ainsi que nombre d'autres vitamines et minéraux, elle est essentielle pour un système immunitaire fonctionnel et c'est aussi une hormone anti-douleur.

Mais l'exposition à la lumière du soleil va bien au-delà de la vitamine D. La lumière rend heureux, donne une sensation de bien-être et être exposé à la lumière du soleil en journée permet de mieux dormir le soir. Toute personne fatiguée doit s'exposer au soleil quotidiennement si possible. Les personnes ayant des problèmes cutanés (acné, eczéma, psoriasis...) bénéficient particulièrement d'une exposition au soleil régulière. Bien sûr vous devez exposer un maximum de votre corps, sans vêtements et sans crème solaire. Allez-y petit à petit au sortir de l'hiver: commencez par 5 minutes de face puis de dos et augmentez le temps d'exposition de 5 minutes supplémentaires chaque jour. L'exposition est la plus efficace lorsque le soleil est le plus haut à l'horizon (vers midi).

Attention cependant vous prenez des plantes photosensibilisantes (l'HE de citron et autres agrumes, de céleri, berce, fenouil...)

Évitez les sources de lumières le soir avant de vous coucher pour vous garantir un bon rythme du sommeil. Le soir, optez pour des lumières rouges (vous pouvez filtrer la lumière bleue de vos écrans avec des applications comme « filtre de lumière bleue » sur PC ou téléphone) ou des bougies.

La red light therapy (la thérapie à la lumière rouge) est en vogue depuis plusieurs années. Des lampes produisant une lumière rouge (proche de l'infrarouge mais visible par l'oeil humain) sont utilisées pour traiter de nombreuses pathologies. La lumière rouge est extrêmement bénéfique pour la santé: anti-inflammatoire, anti-cancer, pour les problèmes de peau, anti-âge, pour l'arthrite, pour décongestionner un organe ou une articulation engorgée de toxines, etc.

Ces lampes permettent la synthèse de la vitamine D par le corps, elles sont donc particulièrement intéressantes en hiver lorsque les rayons du soleil sont trop rasants à notre latitude et ne peuvent pas nous fournir la vitamine D dont notre corps a besoin.

La marque SOTA est l'une des meilleures :

[https://www.sota.com/default.aspx?page=LightWorks-Pad&fbclid=IwAR02xZ8IS4rpiw3mmdpRgoR7Pfgtlx\\_x29tBPaNx9pTm8Mkub7t\\_udBenC8](https://www.sota.com/default.aspx?page=LightWorks-Pad&fbclid=IwAR02xZ8IS4rpiw3mmdpRgoR7Pfgtlx_x29tBPaNx9pTm8Mkub7t_udBenC8)

Si vous avez une cheminée chez vous, faites des feux l'hiver et calez-vous devant le feu ! Avez-vous remarqué à quel point on se sent bien lorsqu'on est devant un feu ? Pas seulement pour la chaleur mais on est aussi comme hypnotisé par la beauté des flammes. Le feu est une source naturelle de lumière rouge.

## Faites circuler votre lymphe

Faire circuler la lymphe est essentiel pour guérir n'importe quelle maladie. Le système lymphatique sert à nourrir et nettoyer le sang et les organes. Les toxines y circulent et doivent être éliminées. Une lymphe stagnante, qui n'arrive pas à éliminer les toxines, est une source importante de maladies.

Gaston Naessens, un biologiste, avait mis au point dans les années 1950 un remède pour guérir les cancers en phase terminale. Il s'agissait d'un produit à injecter dans le système lymphatique, au niveau de l'aîne, qui permettait de nettoyer la lymphe. Ce produit favorisait la circulation et le renouvellement de la lymphe, et donc l'élimination des toxines.

Le sport, sauter, courir, marcher, fait circuler la lymphe. En un mot : le mouvement. Bougez, tous les jours, au moins quelques minutes par jour.

Les massages sont un autre moyen de faire circuler la lymphe.

L'hydrothérapie : les bains chauds entre 40 et 45 degrés de 10 à 20 minutes reproduisent le processus naturel de la fièvre, ce qui active la circulation sanguine et la circulation de la lymphe. Commencez le bain à 37 degrés puis augmentez progressivement jusqu'à atteindre 39 à 45 degrés (selon votre tolérance). Après la sortie du bain, allongez vous 30 minutes au chaud dans votre lit. Puis prenez un bain froid entre 25 et 5 degrés selon la saison et votre tolérance personnelle.

Ces bains chauds sont indiqués en cas de surcharge pondérale, rhumatismes, arthrose, cellulite, engorgement hépato-rénal, rétention urinaire, troubles ORL, asthme, état grippal, stress, dystonie neurovégétative, surcharge cutanée légère, frilosité, coeur faible, maigreur...

Ils sont contre-indiqués en cas de troubles circulatoires veineux importants, phlébite,

hypertension artérielle, fièvre, migraine, problèmes cutanés importants et chroniques, fatigue, asthénies.

Si le froid vous attire plus que le chaud, alors prenez des bains froids. Le froid fait également circuler le sang et la lymphe.

Vous pouvez aussi faire des bains dérivatifs.

## Les compléments pour restaurer le microbiote

### Les Antifongiques / Antibiotiques Naturels

Les antifongiques/antibiotiques naturels n'ont rien à voir avec les antifongiques/antibiotiques chimiques. Nous choisissons les antifongiques/antibiotiques naturels parce qu'ils éliminent efficacement les infections, sans effets secondaires contrairement aux antifongiques/antibiotiques chimiques. Ils ne détruisent pas tout sur leur passage et fonctionnent main dans la main avec les probiotiques en favorisant un bon environnement pour vos probiotiques.

Voir mon article sur ce sujet:

<https://thecandidaslayer.com/herbal-remedies-restore-the-natural-balance-in-your-body/>

PAS BESOIN DE FAIRE DES ROTATIONS D'ANTIFONGIQUES/ANTIBIOTIQUES NATURELS. Les antifongiques/antibiotiques naturels sont composés de centaines de molécules actives différentes, contrairement aux médicaments chimiques qui ne sont composé que de quelques molécules : les microbes peuvent facilement développer des résistances à ces quelques molécules chimiques mais elles ne peuvent pas développer de résistance à plusieurs centaines de molécules fonctionnant en synergie dans une plante. Regardez cette vidéo:

 Comment Prendre les Compléments pour la Candidose, SIBO et autres dysbioses? ...

Privilégiez les antifongiques/antibiotiques naturels à libération prolongée : les comprimés à libération prolongée, vont, comme leur nom l'indique, libérer les substances actives tout au long de votre système digestif de votre estomac à votre rectum, au lieu de les libérer d'un coup dans votre estomac et d'être absorbé au début de votre intestin grêle sans atteindre votre colon.

Certains produits que je liste ci-dessous sont "tout en un", comme le candi'clean ou candinacée. Ils peuvent être suffisants si vous avez une dysbiose légère. Mais si vous devez nettoyer en profondeur votre intestin, c'est mieux de prendre chaque complément séparément, ils seront plus efficaces.

Regardez bien la composition des produits "tout en un" car certains contiennent des probiotiques et des prébiotiques qui peuvent poser problème en début de protocole à certaines personnes, notamment si vous êtes atteint de SIBO. Je les conseille plutôt dans un deuxième temps, à partir de la phase 2.

Voici un produit qui contient plusieurs antifongiques naturels, le tout dans une capsule gastro-résistante:

<https://amzn.to/47c922O>

Vous pouvez ne prendre que ce produit si vous avez une dysbiose légère, puisqu'il est assez complet, mais je vous recommande tout de même de compléter en prenant aussi de l'argent colloïdal, de la berbérine et des casseurs de biofilm.

ATTENTION: Ne prenez pas le candi'clean ET l'ADP car vous prendriez trop d'origan. Il faut choisir SOIT le candi'clean + autres antifongiques légers, SOIT l'ADP et d'autres antifongiques légers.

En ce qui concerne les compléments antifongiques tout-en-un, ce produit est le meilleur car il est très complet dans sa composition et il est à libération prolongée. Il est très efficace tout en n'étant pas agressif contrairement à l'ADP.

Leur site officiel ne livre pas en France: <https://www.canxida.com/remove/>

Pour se faire livrer ce produit en France, il faut passer par des sites redistributeurs en Europe, comme celui-ci par exemple:

<https://naturesfix.co.uk/product/canxida-remove-60-tablets/>

Le prix est d'environ 70€ la boîte de 60 comprimés, il faut prendre 3 à 4 comprimés par jour, donc il faut acheter plusieurs boîtes pour faire un nettoyage complet de l'intestin.

Comme ce produit est complet, pas besoin de prendre d'autres antifongiques/antibiotiques naturels, mais je vous conseille quand même de compléter avec des casseurs de biofilm.

Ce produit est pas mal également:

<https://www.copmed.fr/fr/confort-intestinal-digestion-et-microbiote-equilibre-acido-basique/246-candibiotic.html>

Ce produit aussi:

<https://www.onatera.com/produit-candinacee-60-comprimes-diet-horizon,1722.html>

Autre produit mais sans origan pour les personnes ne supportant pas l'origan:

<https://www.nutrixeal.fr/candidapur-c2x12167747>

Le produit Dysbiocide de Biotics Research est aussi efficace et sans origan mais il est difficile à trouver.

## 1) Les huiles essentielles

- l'huile essentielle d'origan : très efficace pour éliminer tout type d'infection : infection fongique, bactérienne, virale, parasitaire.

Ma marque préférée, à libération prolongée : Origan ADP de Biotics Research. Prendre 4 comprimés par jour : 1 avec chaque repas puis 1 avant le coucher.

<https://www.shop-pharmacie.fr/hygiene-et-sante/BE01570357/biotics-a-d-p.htm>

**! ATTENTION !** Certaines personnes très sensibles, ayant les intestins très irrités, ayant des ulcères ou ayant un foie particulièrement fragile peuvent ne pas tolérer l'huile essentielle d'origan. Ces personnes-là ne doivent donc pas prendre d'huile essentielle d'origan. Elles peuvent prendre à la place l'extrait de pépin de pamplemousse les autres antifongiques/antibiotiques naturels.

- L'huile essentielle de citron : excellente pour nettoyer tout votre système digestif. L'huile essentielle de citron est un bon antifongique/antibiotique naturel, elle est aussi excellente pour le foie. Elle va soutenir votre foie pendant tout le processus.

Prendre 3 gouttes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco liquide, avec chaque repas, 3 fois par jour.

**!Attention !** L'huile essentielle de citron est photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil après la prise d'HE de citron.

**Si vous êtes atteint de gastrite**, mettez les HE et autres compléments qui aggraveraient vos douleurs d'estomac dans des gélules gastro-résistantes: le contenu sera libéré à la sortie de l'estomac et non dans l'estomac. Avalez ces gélules sur estomac vide, 30 mn avant vos repas:

<https://vanessences.fr/huiles-essentielles-bio-hect/355-gelules-vides-acido-resistantes-gelule-vide-pour-huile-essentielle.html>

## 2) L'extrait de pépin de pamplemousse

Je ne recommande que ce produit qui vient du continent américain car les extraits de pépins de pamplemousse que nous avons en Europe ne valent pas grand-chose. Comme il vient d'amérique, le produit met 2 bonnes semaines à arriver en Europe.

Ce produit que je vous mets ici est très puissant donc je ne conseille pas de prendre à la fois l'ADP et ce produit d'EPP, c'est l'un ou l'autre. Choisissez en priorité l'ADP mais si vous ne tolérez pas l'origan alors prenez l'EPP.

Ici: <https://amzn.to/3Moeach>

1 goutte 3 fois par jour avec les repas pendant 1 mois.

Je vous conseille de mettre la goutte dans une capsule vide que vous avalez au début de votre repas.

Les capsules vides: <https://amzn.to/3tYSe0R>

Sinon vous devez diluer 1 goutte dans un verre d'eau ou de jus, mais encore une fois c'est très très amer et agressif donc il vaut mieux le prendre en capsules.

## 3) L'acide caprylique

Excellent antifongique naturel, extrait de la noix de coco.

Ma marque préférée, à libération prolongée : Caprin de Biotics Research:

[https://www.terre-de-jade.fr/capricin-acide-caprylique-100-gelules-xml-245\\_445-1326.html](https://www.terre-de-jade.fr/capricin-acide-caprylique-100-gelules-xml-245_445-1326.html)

ou

<https://www.shop-pharmacie.fr/hygiene-et-sante/BE01500727/biotics-capricin.htm>

4 gélules par jour.

#### 4) La berbérine

[Excellente antifongique/antibactérienne naturelle](#), excellente pour votre microbiote, pour la santé de votre muqueuse intestinale, excellente pour le foie, régule la glycémie sanguine.

Ma marque préférée : Berberine de Dynveo: <https://www.dynveo.fr/berberine-pure.html>

2 à 3 gélules par jour, avec les repas.

#### 5) le Pau d'Arco

Soit en gélules, soit en tisane. Je préfère sous forme de tisane car l'eau bouillante extrait mieux les principes actifs que les sucs digestifs. On le trouve facilement en tisane dans les magasins bio.

J'achète personnellement la marque Les Jardins de Gaïa.

Cette marque aussi propose l'aubier:

<https://www.aromandise.com/thes-d-origine/480-lapacho.html>

Le Pau d'Arco, aussi appelé Lapacho, est l'aubier (l'écorce interne) de l'arbre *Tabebuia Impetiginosa*, ou *Tabebuia avellanedae*, originaire du Brésil. C'est un excellent antifongique naturel, utilisé depuis toujours par les tribus indigènes d'Amérique du sud et d'Amérique centrale.

Attention, faites bien attention à acheter **l'aubier**, qui est l'écorce interne et non pas l'écorce externe qui n'a pas de propriétés médicinales!

Si vous le trouvez en gélules, il n'est généralement pas seul mais en mélange avec d'autres plantes.

En décoction: vous trouverez l'aubier de Lapacho en magasin bio ou sur internet.

Dans 1 litre d'eau, mettez une petite poignée de lapacho à bouillir pendant une vingtaine de minutes. Puis éteignez le feu et laissez reposer une quinzaine de minutes. Filtrez et buvez tout au long de la journée. Pendant 1 mois. Vous pouvez mélanger plusieurs plantes en infusion (voir ma vidéo sur les infusions antifongiques:

[https://www.youtube.com/watch?v=y\\_wBS8OofxM&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=y_wBS8OofxM&t=6s)).

Ne pas prendre la berberine au même moment que le lapacho car les tanins du lapacho désactivent les alcaloïdes de la berberine.

## 6) Le brou de noix

Excellent antifongique/antibiotique/antiparasitaire naturel. Ne pas prendre au même moment que la berbérine (attendre 15 minutes entre les 2). Suivre les recommandations sur la boîte.

En gélules:

<https://aromacentre.fr/gelules-de-plantes/2042-brou-de-noix-ecorce-gelule-juglans-regia-350mg-aroma-centre.html>

Commencer avec une gélule par jour pendant quelques jours puis monter jusqu'à 3 par jour pendant 1 mois.

En teinture mère:

<https://www.dietanat.com/teintures-meres-extraits-hydroalcooliques/649-brou-de-noix-bio-125ml-teinture-mere-bio-3700644306496.html?ref=c701ccfcc0c61e0197ebe1196ecd2428>

En gemmothérapie:

[https://www.louis-herboristerie.com/soutenir-protger-la-flore-intestinale/3150-noyer-macerat-de-bourgeons-bio-juglans-regia-50-ml-alphagem-5430000058407.html?fast\\_search=fs](https://www.louis-herboristerie.com/soutenir-protger-la-flore-intestinale/3150-noyer-macerat-de-bourgeons-bio-juglans-regia-50-ml-alphagem-5430000058407.html?fast_search=fs)

OU:

<https://www.onatera.com/produit-noyer-bourgeons-bio-50-ml-herbalgem.2607.html>

En gemmothérapie, sans alcool:

[https://www.louis-herboristerie.com/soutenir-protger-la-flore-intestinale/3871-noyer-macerat-de-bourgeons-sans-alcool-bio-digestion-et-peau-30-ml-herbiolys-3700550521242.html?fast\\_search=fs](https://www.louis-herboristerie.com/soutenir-protger-la-flore-intestinale/3871-noyer-macerat-de-bourgeons-sans-alcool-bio-digestion-et-peau-30-ml-herbiolys-3700550521242.html?fast_search=fs)

## 7) Feuilles d'olivier

Antifongique/antibiotique naturel également bon pour l'hypertension et problèmes de circulation sanguine:

<https://www.onatera.com/produit-olivier-bio-ecoresponsable-200-gelules-nat-form.16971.html>

Ou:

<https://www.herboristerieduvalmont.com/extraits-de-plantes-standardises-eps/4682-olivier-bio-extrait-standardise-500-mg-60-gelules-vitall-3700195679179.html>

## 8) L'argent colloïdal

Excellent antifongique/antibactérien naturel. Achetez une bouteille d'argent colloïdal en magasin bio entre 10 et 20 ppm/l. Prendre 2 cuillères à soupe, 3 fois par jour entre les

repas.

[https://www.la-vie-naturelle.com/argent-colloidal-500.html?fbclid=IwAR23GvsPSB2yvWRRpzQjB43HvnLhp5kApNVaL7Gp8\\_7aR XR8gghdRcxcSc8#lvn](https://www.la-vie-naturelle.com/argent-colloidal-500.html?fbclid=IwAR23GvsPSB2yvWRRpzQjB43HvnLhp5kApNVaL7Gp8_7aR XR8gghdRcxcSc8#lvn)

ou:

[https://www.shop-pharmacie.fr/hygiene-et-sante/BE03511987/biofloral-argent-colloidal-20-ppm.htm?query=bioflo&queryID=3893fc0880d474900c4284ac5150a503&objectIDs=\[BE03511987\]&position=1&eventName=click%20on%20product%20in%20suggest&eventType=click](https://www.shop-pharmacie.fr/hygiene-et-sante/BE03511987/biofloral-argent-colloidal-20-ppm.htm?query=bioflo&queryID=3893fc0880d474900c4284ac5150a503&objectIDs=[BE03511987]&position=1&eventName=click%20on%20product%20in%20suggest&eventType=click)

## 9) L'ail

L'ail est un puissant antifongique / antibactérien / antiparasite naturel et il est également riche en soufre.


Mangez de l'ail, de préférence cru, dans tous vos repas. Au moins une ou 2 gousses par repas.

Vous pouvez aussi prendre de l'allicine mais franchement je n'ai pas trouvé de bon produit qui ne contienne pas d'additifs... donc je mets celui-là quand même pour celles et ceux qui veulent vraiment prendre de l'allicine, mais il y a de la maltodextrine, qui est un glucide artificiel ultra raffiné et à indice glycémique très haut, qui n'est vraiment pas terrible pour la santé:

<https://fr.iherb.com/pr/allimax-100-allycin-powder-capsules-180-mg-30-vegetarian-capsules/3418>

Donc je vous conseille de manger de l'ail plutôt que de prendre des gélules d'allicine.

Attention, pas tout le monde ne tolère l'ail, ni l'oignon, riches en soufre et sucres partiellement indigestes, voir ma vidéo:

 4 Légumes qui peuvent aggraver vos symptômes si vous avez l'intestin irritable, SIB...

## 10) Les casseurs de biofilm

Il est important de prendre des [casseurs de biofilm](#) pour atteindre l'infection.

Les biofilms sont des sortes de boucliers fabriqués par les bactéries ou champignons, derrière lesquels ils se protègent.

Les biofilms sont faits d'un mélange de protéines, de glucides et parfois aussi de métaux lourds.

Les biofilms protègent les bactéries et champignons des produits antifongiques et antibactériens, naturels ou chimiques. Il faut donc casser ces biofilms pour les atteindre.

- NAC : N-Acetyl-Cysteine. Excellent pour casser les biofilms, excellent pour le foie et fluidifie le mucus (intéressant si vous produisez trop de mucus dans vos sinus ou dans votre intestin). A prendre pendant 1 mois.

<https://www.dynveo.fr/n-acetylcysteine.html>

ou: <https://www.supersmart.com/fr/boutique/anti-age/n-acetyl-cysteine-complement-0072>

- **Enzymes** : Les enzymes prises en dehors des repas vont décomposer les biofilms. Les enzymes prises pendant les repas vont vous aider à digérer vos aliments. Des aliments bien digérés sont des aliments qui ne nourriront pas votre SIBO ou votre candidose. Il est donc intéressant de prendre vos enzymes avec vos repas mais aussi en dehors des repas. En dehors des repas pendant seulement 1 mois, avec vos repas aussi longtemps que ca vous aide à mieux digérer.

Choisissez des marques qui n'ont pas ou peu d'additifs.

Voici par exemple une bonne marque :

<https://amzn.to/3MnI8wW>

ou sur iHerb:

<https://fr.iherb.com/pr/enzymedica-digest-gold-with-atpro-90-capsules/74620>

Vous pouvez aussi prendre de la **serrapeptase**, en dehors des repas:

<https://www.supersmart.com/fr/boutique/lutte-contre-inflammation/serrapeptase-compleme-nt-0553>

ou

[https://fr.luckyvitamin.com/p-22023-doctor-s-best-serrapeptase-40-000-spu-90-vegetable-capsule-s?scid=scbplp71717&sc\\_intid=71717&utm\\_content=pclid\\_78546549754294\\_pkw\\_pmt\\_be\\_pdv\\_c\\_slid\\_pgrid\\_1256742395042333\\_ptaid\\_pla-4582146004254998\\_&mclkid=9405874b2a6410c708ebe5c20544ccb7&utm\\_source=bing&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=SmartShopping\\_AllProducts\\_France\\_Pareto&utm\\_term=4582146004254998](https://fr.luckyvitamin.com/p-22023-doctor-s-best-serrapeptase-40-000-spu-90-vegetable-capsule-s?scid=scbplp71717&sc_intid=71717&utm_content=pclid_78546549754294_pkw_pmt_be_pdv_c_slid_pgrid_1256742395042333_ptaid_pla-4582146004254998_&mclkid=9405874b2a6410c708ebe5c20544ccb7&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=SmartShopping_AllProducts_France_Pareto&utm_term=4582146004254998)

La serrapeptase aidera particulièrement les personnes qui ont du mal à digérer les protéines et ont une surprolifération de bactéries protéolytiques dans l'intestin (un type de SIBO). La serrapeptase aide aussi à réduire l'inflammation générale en éliminant les tissus morts.

## 11) Le chardon-marie

Prenez du chardon-marie pour soutenir le processus de détoxification et pour améliorer l'action des autres suppléments! Des études montrent que le chardon-marie améliore l'absorption de la berberine.

Vous détoxifier pendant le protocole est aussi important que tout le reste. Ne négligez pas ce point-là.

Ma marque favorite pour le chardon-marie est Dynveo:

<https://www.dynveo.fr/chardon-marie-bio.html>

## Les Réparateurs de l'Intestin

Regardez cette playlist:  Comment Régénérer Son Intestin Naturellement

Vous devez réparer votre muqueuse intestinale. Pour cela, la première étape est d'éliminer l'infection. En effet, une infection au candida par exemple, se traduit par des champignons qui enfoncent leurs racines dans votre muqueuse intestinale et donc créent

des « trous » dans votre intestin. Vous devez éliminer ce qui cause les trous avant de les « boucher ».

Vous pouvez soit commencer à prendre les réparateurs dès le début du protocole au début de la phase 1, soit attendre une ou deux semaines dans la phase 1, le temps d'avoir fait un peu de « ménage » avec les antifongiques.

Le bouillon de viande : commencez doucement. Le taux de glutamine peut perturber la digestion de certaines personnes sensibles. Commencer avec quelques cuillères à soupe par jour et augmentez doucement si vous n'avez pas de symptômes. Vous pouvez boire jusqu'à 2 ou 3 tasses par jour mais augmentez la dose doucement.

La L-glutamine : commencez doucement, avec 5g par jour. Vous pouvez augmenter jusqu'à 3 fois 5 grammes par jour, si la dose minimale ne vous donne pas de symptômes. **Il est inutile de prendre de la L-Glutamine si vous buvez du bouillon de viande.**

L'aloë vera : Commencez avec 1 morceau par jour, comme je montre [dans ma vidéo](#). Vous pouvez manger jusqu'à 3 gros morceaux par jour. Assurez-vous de bien rincer le gel : IL NE DOIT PAS ÊTRE AMER DU TOUT. Si vous sentez de l'amertume, c'est qu'il reste de l'aloïne qui est un irritant pour l'intestin. En cas d'amertume, rincez encore.

Vitamine C : [La vitamine C](#) naturelle la mieux tolérée est la poudre d'acérola. Assurez-vous d'acheter une poudre d'acérola 100 %, sans additifs, et biologique. Prenez au moins 1000 mg par jour, divisé en plusieurs prises. Vous pouvez en prendre encore plus si vous le voulez. 500 mg de vitamine C correspond à environ une cuillère à café de poudre d'acérola. Voici une marque que je recommande : <https://amzn.to/3Qf6kTn>

Ou:

[https://www.nature-et-forme.com/p/6443-acerola-bio-en-poudre-50g-dietaroma?msclkid=907651251e5c13580a0f302fefebc101&utm\\_source=bing&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=S%2FFr%2FShopping&utm\\_term=4576373555487615&utm\\_content=Toutes%20Marques#composition](https://www.nature-et-forme.com/p/6443-acerola-bio-en-poudre-50g-dietaroma?msclkid=907651251e5c13580a0f302fefebc101&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=S%2FFr%2FShopping&utm_term=4576373555487615&utm_content=Toutes%20Marques#composition)

ou:

<https://www.phytonut.com/acerola/1639-acerola-bio-poudre-100-g.html>

- MSM: Assurez-vous d'acheter du MSM pur, sans additifs. Préférez le MSM en poudre plutôt qu'en gélules.

<https://amzn.to/49f5i2l>

Le dosage est habituellement de 500 milligrammes de MSM, pris deux à trois fois par jour mais on peut prendre bien plus, sans danger. Écoutez votre corps et modifiez la dose selon vos ressentis.

Regardez ma vidéo avec Victor sur le MSM:

 [MSM POUR LE COLON IRRITABLE, LEAKY GUT, CANDIDA](#)

- Le colostrum: Excellent pour réparer l'intestin, généralement bien toléré même par les personnes intolérantes aux laitages:

[https://thesihoeffect.com/products/colostrum?\\_pos=1&\\_sid=dd80edf99&\\_ss=r](https://thesihoeffect.com/products/colostrum?_pos=1&_sid=dd80edf99&_ss=r)

ou: <https://www.pharmanath.com/261-colostrum-bio-90-gelules-de-500-mg.html>

ou: <https://shop.anovite.com/#/shop/from/1003?categoryID=1>


ou: <https://ancestralsupplements.com/colostrum>

ou:

<https://www.ergomaxsupplements.com/ancestral-supplements-grass-fed-bovine-colostrum?sqr=colostrum&>

- Le jus de chou cru: Faites vous-même votre [jus de chou](#) avec un extracteur ou avec un juicer. Buvez 1 grand verre de jus frais 3 fois par jour entre les repas. Le jus doit être frais. Il perd de ses propriétés lorsqu'il a quelques heures.

**Attention !** Si vous avez une hypothyroïdie, ne consommez pas de chou cru car il inhibe l'absorption d'iode.

Regardez cette vidéo:  1 Astuce Naturelle pour la Gastrite et l'Intestin Poreux

- La boswellia, indiquée en particulier pour les états inflammatoires généraux, touchant le système digestif et les articulations. Si vous avez très mal aux intestins et aux articulations, c'est pour vous: <https://www.la-vie-naturelle.com/boswellia-serrata-90.html>

## Les Probiotiques

Je recommande de prendre à la fois des probiotiques réguliers et des probiotiques spore-based, ou bien des probiotiques réguliers et *S. Boulardii* ensemble, car le but est de repeupler votre intestin avec autant de souches probiotiques que possible.

Lorsque vous commencez à prendre des probiotiques, commencez lentement avec une seule gélule et voyez comment vous vous sentez. Si vous vous sentez bien, augmentez la dose à 50 milliards de CFU ou plus. Écoutez toujours votre corps. Si vous avez des symptômes, réduisez la dose ou essayez une autre marque.

Faites en sorte d'acheter des probiotiques sans additifs. Sans farine de riz, sans gomme gellane, sans vitamines isolées ajoutées ou minéraux isolés ajoutés, sans oxyde de "...", attention aux probiotiques contenant des Fructo-oligosaccharides qui posent des problèmes à beaucoup de personnes.

Rien ne vaut le naturel donc dès que possible passez aux aliments probiotiques: kéfir, yaourt, légumes lacto-fermentés maison.

### 1) les probiotiques classiques :

Bifidobacterium et lactobacillus. Choisissez des probiotiques avec le plus de souches différentes possibles. Vous voulez une jungle dans votre intestin, pas une monoculture. Visez au moins 50 milliards de CFU par jour.

Faites en sorte d'acheter des probiotiques sans additifs. Sans farine de riz, sans gomme gellane, sans vitamines isolées ajoutées ou minéraux isolés ajoutés, sans oxyde de "...",

attention aux probiotiques contenant des Fructo-oligosaccharides qui posent des problèmes à beaucoup de personnes.

Exemples de bons probiotiques:

<https://apyforme.com/products/probio>

(particulièrement recommandé pour les personnes ayant une [intolérance à l'histamine](#))

ou: <https://amzn.to/3SkIE42>

ou:

<https://www.nutrixeal.fr/probiopur-10m-bio-microbiotiques-10-milliards-ufc-c2x13122512>

ou:

<https://www.onatera.com/produit-flore-system-ultra-concentre-probiotiques-30-gelules-orfit-o,17418.html>

ou:

[https://www.la-vie-naturelle.com/probiotique-candidastop-80.html#lvn\\_composition](https://www.la-vie-naturelle.com/probiotique-candidastop-80.html#lvn_composition)

ou:

- Lactibiane Tolérance ou Réfère, ce en pharmacie ou en ligne:

<https://solutions.pileje.fr/fr/produit/lactibiane-tolerance-30-gelules>

<https://amzn.to/4750RpH>

## 2) Les probiotiques spore-based

**Ne prenez pas ces probiotiques seuls, prenez-les toujours en conjonction avec des probiotiques classiques.**

<https://www.supersmart.com/fr/boutique/systeme-immunitaire/bacillus-subtilis-complement-0700>

- Just Thrive:

[https://www.amazon.com/Just-Thrive-Antioxidant-Spore-Based-Survivability/dp/B00IO9PMDO/ref=as\\_li\\_ss\\_tl?crd=1CQMJCVG1PRF9&keywords=just+thrive+probiotics&qid=1580128386&sprefix=just+thrive+,aps,250&sr=8-1-spons&psc=1&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlnaWVyPUEzSDIRN1gzODY2UDBVJmVuY3J5cHRIZEIkPUEwODk2NzAwMldMWkxHOTBUSTITUCZlbnNyeXB0ZWRBZEIkPUEwNDY2NDg5MVc3QzBRTFhNUDhSNiZ3aWRnZXROYW1IPXNwX2F0ZiZhY3Rpb249Y2xpY2tSZWRpcmVjdCZkb05vdExvZ0NsaWNrPXRydWU=&linkCode=sl1&tag=vitalhealthre-20&linkId=a96c8976ac6832052294e5d16e1f0d92&language=en\\_US](https://www.amazon.com/Just-Thrive-Antioxidant-Spore-Based-Survivability/dp/B00IO9PMDO/ref=as_li_ss_tl?crd=1CQMJCVG1PRF9&keywords=just+thrive+probiotics&qid=1580128386&sprefix=just+thrive+,aps,250&sr=8-1-spons&psc=1&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlnaWVyPUEzSDIRN1gzODY2UDBVJmVuY3J5cHRIZEIkPUEwODk2NzAwMldMWkxHOTBUSTITUCZlbnNyeXB0ZWRBZEIkPUEwNDY2NDg5MVc3QzBRTFhNUDhSNiZ3aWRnZXROYW1IPXNwX2F0ZiZhY3Rpb249Y2xpY2tSZWRpcmVjdCZkb05vdExvZ0NsaWNrPXRydWU=&linkCode=sl1&tag=vitalhealthre-20&linkId=a96c8976ac6832052294e5d16e1f0d92&language=en_US)

- Youtheory :

[https://www.amazon.com/Youtheory-Spore-Probiotic-Billion-Capsules/dp/B07BLSQMTY/ref=as\\_li\\_ss\\_tl?keywords=spore+based+probiotics&qid=1580128413&sr=8-5&linkCode=sl1&tag=vitalhealthre-20&linkId=e6d605bbb03eb63c6ba018a19ace2122&language=en\\_US](https://www.amazon.com/Youtheory-Spore-Probiotic-Billion-Capsules/dp/B07BLSQMTY/ref=as_li_ss_tl?keywords=spore+based+probiotics&qid=1580128413&sr=8-5&linkCode=sl1&tag=vitalhealthre-20&linkId=e6d605bbb03eb63c6ba018a19ace2122&language=en_US)

- Dr Tobias :

[https://www.amazon.com/Dr-Tobias-Probiotics-30-Billion/dp/B00XJR4XGI/ref=as\\_li\\_ss\\_tl?keywords=spore+based+probiotics&qid=1580128462&sr=8-6&linkCode=sl1&tag=vitalhealthre-20&linkId=3b26cb55a53217bf79d6a0218f70ee75&language=en\\_US](https://www.amazon.com/Dr-Tobias-Probiotics-30-Billion/dp/B00XJR4XGI/ref=as_li_ss_tl?keywords=spore+based+probiotics&qid=1580128462&sr=8-6&linkCode=sl1&tag=vitalhealthre-20&linkId=3b26cb55a53217bf79d6a0218f70ee75&language=en_US)

### 3) Saccharomyces Boulardii

**Ne prenez pas ces probiotiques seuls, prenez-les toujours en conjonction avec des probiotiques classiques.**

La marque Ultra Levure en vente libre en pharmacie. Par contre il y a des versions avec plus ou moins d'additifs. Celle avec le moins d'additif (mais contient du lactose):

<https://www.shop-pharmacie.fr/medicaments/F10000324/ultra-levure-200-mg.htm?campaign=priceC/connexity/F10000324/CBP/16540715632943672891010080302008005&expa=con&cnxclid=16540715632943672891010080302008005>

Prenez comme indiqué sur la boîte.

Sinon, encore mieux, avec aucun additif:

[https://www.herboristerieduvalmont.com/probiotiques-prebiotiques-entretien-du-colon/3152-bifibiol-boulardii-30-gelules-be-life-5413134796407.html?fast\\_search=fs](https://www.herboristerieduvalmont.com/probiotiques-prebiotiques-entretien-du-colon/3152-bifibiol-boulardii-30-gelules-be-life-5413134796407.html?fast_search=fs)

### 3) Les aliments probiotiques

Regardez cette playlist:  Protégez votre foie et votre système cardio-vasculaire avec l...

- [Le kéfir](#) (trouver des grains de kefir: <https://kefirkombucha.net>)

- [Le yaourt](#)

- Les fromages

- [Les légumes lacto-fermentés](#)

- Le [beet kvas](#)

- Le jus de chou fermenté

A introduire en phase 3 pour remplacer les probiotiques.

Les aliments fermentés peuvent causer des symptômes en début de protocole, c'est pour cela qu'on les évite pendant les phases 1 et 2. Cependant, **si vous êtes sûr à 100 % que les aliments fermentés ne vous causent pas de problèmes, alors mangez-en**, ils sont excellents pour votre intestin.

# LE PROTOCOLE

**Avant de commencer ce protocole, si vous venez d'une alimentation industrielle et que vous avez une mauvaise hygiène de vie générale, il faut d'abord modifier cela avant de commencer.**

**Éliminez tous les aliments industriels de votre alimentation, cuisinez vous-même, éliminez tous les toxiques de votre environnement et adoptez une bonne hygiène de vie (sortez prendre l'air, faites de l'exercice, éloignez-vous de toute source de stress...).**

**Souvent, seulement changer son alimentation et son hygiène de vie suffisent pour aller beaucoup mieux.**

**Assurez-vous d'avoir mis en place ces changements et d'en avoir fait des habitudes de vie pendant assez longtemps (au moins un mois ou 2) avant de commencer ce protocole.**

**Pendant tout le protocole, évitez vos intolérances alimentaires.**

[Mangez bio](#)

Privilégiez les aliments riches en nutriments et facilement digestibles.

Ne mangez pas de blé et pas de céréales de manière générale (sauf le riz qui est bien toléré par la plupart des gens).

[Ne mangez pas de légumineuses.](#)

[Évitez les fruits à coque.](#)

Ne buvez pas d'alcool, de café, de thé.

Ne mangez pas d'aliments industriels.

Ne mangez pas de sucre raffiné.

Ne mangez pas vos intolérances alimentaires.

Évitez les produits chimiques autant que possible.

## PHASE 1

Elle doit durer 1 ou 2 mois, selon l'évolution de vos symptômes. Généralement, la plupart des gens ne voient pas ou peu d'améliorations de leurs symptômes en phase 1. Vous ne guérirez pas en faisant seulement la phase 1, la phase 2 avec les probiotiques est au moins aussi importante que la phase 1.

### Alimentation

Régime avec peu de glucides, pas de fast-food, pas de produits raffinés, pas de sucre raffiné ni de sucres naturels (pas de miel, ni de sirop d'agave, ni de sirop d'érable, pas de rapadura), pas de produits chimiques (faux sucres, aliments contenant des additifs, des colorants, des conservateurs, etc), pas de blé, pas de céréales (sauf un peu de riz blanc si bien toléré), pas de laitages (sauf si sûr à 100 % que vous les tolérez parfaitement).

[Mangez tout bio](#) autant que possible.

Mangez de la viande (privilégiez les abats, riches en nutriments), des poissons, attention avec les œufs (beaucoup de personnes avec un intestin fragile ne tolèrent pas les œufs), mangez des légumes verts à volonté si vous les tolérez bien. Si vous êtes sensible aux fibres, cuisez vos légumes ou faites des jus.

Mangez un peu de glucides : suffisamment pour ne pas ressentir d'effet de « manque » mais pas trop non plus pour ne pas aggraver vos symptômes dus à votre dysbiose : un peu de légumes-racines comme les carottes, les navets, les patates douces, etc. Un peu de cucurbitacées comme les citrouilles, les courges... Ou bien un fruit, ou bien un peu de pseudo-céréales comme le sarrasin.

Le but est de réduire vos glucides en phase 1, le plus possible mais d'en manger tout de même un petit peu (un régime zéro glucides est très difficile à supporter pour votre corps, surtout si il est affaibli). L'énergie la plus facilement utilisable pour votre corps est le sucre. Le priver totalement de glucides l'oblige à fabriquer des cétones, ce qui demande beaucoup de travail au foie. Un régime sans glucides peut perturber votre système hormonal et votre système nerveux.

## Compléments

Prenez au moins 4 ou 5 des antifongiques/antibiotiques naturels par jour, listés plus haut. Ils sont à prendre avec chaque repas.

**Introduisez les un par un** (attendez 24h ou 48h entre chaque) pour être sûr que vous tolérez chacun des compléments parfaitement.

Prenez un ou deux compléments pour le foie : le chardon-marie, les infusions de pissenlit, l'huile essentielle de citron.

### Réparateurs de l'intestin :

Commencez-les à partir de la deuxième semaine ou dès le début si vous préférez et tout le long du protocole. A prendre entre les repas, tous les jours. Le bouillon de viande ou le bouillon d'os peut être pris pendant les repas. La vitamine C naturelle peut être prise à la fin des repas.

Restez bien à l'écoute de votre corps: certaines personnes, particulièrement les personnes sensibles à l'histamine, ne peuvent pas tolérer le bouillon d'os ou même le bouillon de viande au début. Si vous ne tolérez ni l'un ni l'autre, abstenez-vous.

**A la fin de la phase 1, faire un lavement ou bien d'une hydrothérapie du côlon en clinique si votre côlon n'est pas trop inflammé.**

## Les Lavements

Pour faire un lavement, vous aurez besoin d'un sac à lavement, comme ceux-ci par exemple:

<https://amzn.to/3QBGE4I>

Ou: <https://amzn.to/49bla6a>

Ou: <https://amzn.to/45PbJXe>

Il est préférable de faire les lavements à jeun, le matin.

Si vous n'avez jamais fait de lavements, commencez par un lavement simple à l'eau pure tiède (évittez l'eau du robinet, choisissez une eau filtrée ou de source) ou bien eau tiède + sel naturel non raffiné.

Généralement, lorsque l'on fait un lavement à l'eau pure, l'eau est en grande partie absorbée dans le côlon et rien ou très peu d'eau ressort, surtout la première fois. Les fois suivantes, le côlon absorbe moins d'eau.

Le lavement eau + sel est généralement plus efficace car dans ce cas l'eau ne sera pas absorbée. Le sel permet également d'éliminer les mauvaises bactéries et champignons dans votre côlon.

Faites le mélange eau tiède (à température du corps) + sel (environ 2 càc de sel pour un litre) dans une carafe, attendez que le sel soit bien dissous, puis versez dans votre poche à lavement.

Accrochez votre poche à lavement en hauteur, il faut qu'elle soit plus haute que vous puisque le liquide descend par gravité.

Allongez-vous le plus confortablement possible, d'abord sur le dos. Mettez un peu d'huile de coco sur l'embout pour faciliter l'insertion. Insérez l'embout, puis au bout de quelques secondes, allongez-vous sur votre côté gauche. Restez ainsi pendant quelques minutes, tout en massant doucement le côté gauche de votre ventre. Puis allongez-vous à nouveau sur le dos, cette fois en remontant les fesses (vous pouvez mettre un coussin sous vos fesses). Restez dans cette position pendant encore quelques minutes, tout en massant votre ventre autour de votre nombril. Puis allongez-vous sur le côté droit et massez votre ventre côté droit.

Lorsque la poche est complètement vide, retirez l'embout et essayez de garder le liquide le plus longtemps possible avant d'aller aux toilettes.

Vous pouvez faire des lavements avec des tisanes antifongiques (pau d'arco, feuilles d'olivier, cannelle...), avec du yaourt, du kéfir, du petit lait ou une gélule de probiotiques diluée dans de l'eau tiède pour apporter des probiotiques directement dans votre côlon, mais faites bien attention à bien filtrer pour ne pas avoir des morceaux de plante ou autres dans votre lavement.

N'utilisez rien d'agressif ou de piquant (gingembre, piment, ail...) ni d'huiles essentielles dans vos lavements. Attention à ce que l'eau ne soit ni trop chaude ni trop froide. Elle doit être à température du corps.

Ne faites pas de lavements trop souvent. Une fois par semaine est le maximum que je recommande, pour les personnes très constipées.

Une ou deux fois par mois est généralement bien suffisant.

## PHASE 2

Passez en phase 2 après 1 à 2 mois de phase 1, selon l'évolution de vos symptômes.

Mais ne restez pas plus de 2 mois en phase 2, même si vous avez toujours des symptômes. Il ne faut pas s'attendre à ne plus avoir de symptômes après 1 ou 2 mois, ça

prend généralement plus de 3 mois pour aller mieux, et vous ne guérez pas tant que vous n'aurez pas fait toutes les phases.

## Alimentation

Le régime reste quasiment identique à celui de la phase 1, vous pouvez simplement manger plus de glucides.

## Compléments

Arrêt ou baisse (selon l'évolution de vos symptômes) des antifongiques/antibiotiques forts (principalement l'origan et l'EPP), continuez les antifongiques "doux" comme l'acide caprylique, la berberine ou le pau d'arco par exemple, ou bien prenez 1 ou 2 gélules de candi'clean par jour (selon l'évolution de vos symptômes).

Prise de probiotiques : au moins 50 milliards de CFU de probiotiques classiques (lactobacillus et bifidobacterium), choisir des probiotiques ayant beaucoup de souches différentes.

Vous pouvez aussi prendre un probiotique à spore, ainsi que de l'ultra-levure (saccharomyces Boulardii).

Introduisez ces probiotiques un à un pour être sûr que vous les tolérez bien.

Ecoutez votre corps. Si vous sentez qu'un des probiotiques ne vous convient pas, prenez une dose plus petite. Si même à plus petite dose il vous donne des symptômes alors arrêtez-le et essayez une autre marque.

### Réparateurs de l'intestin:

continuez-les, comme en phase 1

## PHASE 3

La phase 3 est un retour progressif à la normale.

Arrêtez tous les antifongiques/antibiotiques naturels, arrêtez les probiotiques et remplacez-les par des aliments fermentés. Regardez ma playlist sur les aliments probiotiques:

<https://www.youtube.com/watch?v=31N-MGq1GKM&list=PLIJdY5h9cucF0lVN4JODJUD6BRy6vOEq4>

Commencez avec le kéfir de lait. Procurez-vous des grains de kéfir de lait (sur kefir kombucha.net) et faites votre propre kéfir.

Commencez très doucement avec le kéfir : commencez avec 1 cuillère à soupe et écoutez votre corps, voyez comment vous le tolérez. Si vous tolérez bien une cuillère à soupe, alors augmentez petit à petit, avec 2 cuillères à soupe, etc. Une fois que vous arrivez à tolérer parfaitement le kéfir, buvez un ou deux verres de kéfir par jour ou plus, pendant le reste de votre vie, pour maintenir un bon microbiote.

Réintroduisez les aliments dont vous étiez intolérant, un à un et petit à petit.

Continuez à éviter les fast-food et le sucre raffiné pendant encore un ou deux mois.  
Continuez à éviter tous les alcools pendant encore au moins 4 mois.

Évitez le blé. N'en mangez qu'une fois par semaine maximum. Si vous mangez du pain, mangez du pain de petit épeautre bio au levain, avec beaucoup de modération.

Vous pouvez manger autant de glucides que vous voulez (tout en restant raisonnable), des céréales et légumineuses si vous voulez, mais préparées correctement et toujours réintroduits doucement et progressivement.

Vous pouvez manger du sucre naturel, avec modération : miel, sirop d'érable, sucre complet (rapadura) etc.

Mettez des épices, des herbes aromatiques, de l'ail dans vos plats, tous les jours, buvez des tisanes antifongiques (pau d'arco, feuilles d'olivier, cannelle, etc, tous les jours pour continuer à garder un environnement propre et sain dans votre intestin.

## **ET ENSUITE...**

Après cela, vous pouvez recommencer à manger des pâtisseries, des fast-food, du sucre raffiné, des gâteaux, etc mais avec modération, une à deux fois par semaine maximum, mais en gardant un régime sain de type Weston A. Price le reste du temps, pour le reste de votre vie.

Mangez au moins un aliment fermenté par jour, pour le reste de votre vie.

Mettez des épices et des herbes de qualité dans vos plats, tous les jours pour le reste de votre vie.

Vous pouvez reboire de l'alcool, avec modération, de temps en temps. Attention cependant, l'alcool peut vite dérégler votre microbiote.

Si vous n'abusez pas et si vous ne reprenez pas d'antibiotiques, de médicaments chimiques et si vous mangez bio tous les jours, votre intestin restera sain et vous n'aurez pas à nouveau de dysbiose.

Cependant, si vous abusez votre corps pendant plusieurs semaines d'affilée et que vous sentez que vos problèmes de digestion reviennent, vous pouvez refaire le protocole mais en version light, avec un régime alimentaire sain de type Weston Price en phases 1, 2 et 3 mais sans restriction de glucides.

# RECETTES

## Légumes lacto-fermentés

📺 Probiotiques: Sauerkraut / Legumes Lacto-Fermentés [ENGLISH SUBS]

et: 📺 Probiotiques Maison pour Réparer sa Flore Intestinale

## Compote de pomme

vidéo de la recette: <https://www.youtube.com/watch?v=eHDPqEjIVVU>

- 7 pommes bio
- 1 citron bio
- 1 petit morceau de gingembre (1 pouce)
- 4 pointes de copeaux de vanille en poudre
- 1/3 de verre d'eau
  
- Eplucher les pommes
- Les couper en quartiers et les épépiner
- Couper chaque quart de pomme en 3 lamelles
- Rincer le citron puis épluchez la peau avec un économiseur
- Coupez la peau du citron en petits morceaux et réserver
- Coupez le gingembre en petits morceaux
- Dans une grande poêle assez profonde, mettez tous les ingrédients : les tranches de pommes, les peaux de citron, les morceaux de gingembre, pressez le jus du citron, mettez la vanille, le fond d'eau
- Mettez à feu moyen pendant 10 minutes puis baissez le feu au minimum et faites mijoter à feu très doux pendant 3/4 d'heure ou une heure, en remuant régulièrement. Ajoutez un peu d'eau si le fond commence à coller.

## Comment faire du kéfir

Regardez ma vidéo sur comment faire du kéfir:

📺 Recette du Kefir de lait Pour Guérir l'Intestin Poreux, le Colon Irritable, la Candidose

- Obtenez des grains de kéfir sur [kefirkombucha.net](http://kefirkombucha.net)
- Achetez du lait cru, directement dans une ferme ou en magasin bio
- Mettez environ une cuillère à soupe pleine de grains de kéfir dans 1 litre de lait

- Laissez à température ambiante au moins 24h. Selon la température, la fermentation sera plus ou moins rapide. Plus il fait chaud, plus elle sera rapide.
- Vous saurez que votre kéfir est prêt à consommer lorsqu'il prend une consistance plus épaisse et qu'il a un goût acide.
- Filtrez votre kéfir dans une passoire ou un chinois en plastique pour récupérer les grains. Il ne faut pas utiliser de métal au contact des grains de kéfir.
- Vous pouvez faire une double fermentation de votre kéfir en ajoutant des fruits mixés (bananes, mangues...). Laissez reposer 12 à 24 heures pour la deuxième fermentation.
- Consommez

Vous pouvez laisser "dormir" vos grains de kéfir si vous consommez peu de kéfir. Pour ce faire, mettez vos grains dans un verre de lait frais, que vous mettez au frigo. Les grains consommeront le lactose beaucoup moins vite qu'à température ambiante, ils seront en quasi-dormance. Vous pouvez les laisser 3 ou 4 semaines au frigo sans soucis. Après 3 ou 4 semaines, si vous voulez continuer à les laisser dormir, donnez-leur du nouveau lait et laissez-les toujours au frigo.

## Bouillon d'os:

 LE BOUILLON D'OS POUR RÉPARER L'INTESTIN

## Bouillon de viande

Vidéo ici:  Réparez Votre Intestin Avec le Bouillon De Viande

- Achetez un poulet bio et demandez à votre boucher de vous donner des pattes de poulet en plus. Les pattes donnent encore plus de gélatine que les autres morceaux
- Coupez le poulet en morceaux.
- Mettez-le dans un fait-tout, recouvrez d'eau
- Ajoutez des légumes (carottes, patates douces, céleri, oignons...), des herbes (thym, romarin, feuilles de laurier...)
- Ajoutez du sel non raffiné
- Portez à ébullition
- Quand ça commence à bouillir, baissez le feu et laissez mijoter 5 ou 6h.
- Laissez refroidir puis conservez au frigo. A consommer dans les 5 jours.

Attention, le bouillon de viande, tout comme le bouillon d'os, doivent être considérés comme des compléments, pas comme des repas à part entière: à consommer donc avec beaucoup de modération, en commençant avec une faible dose, puis augmenter doucement tant que vous le tolérez parfaitement.

## Jus de chou

Ma vidéo sur le jus de chou:

[1 Astuce pour Guérir la Gastrite et l'Intestin Poreux Naturellement](#)

Matériel :

- 1 chou vert
- 1 extracteur de jus ou centrifugeuse

- Passez le chou à l'extracteur

- 1 chou donne environ 2 verres

- Buvez un verre entier de jus de chou, 3 fois par jour, entre les repas.

Buvez un des 2 verres tout de suite après l'extraction et gardez le deuxième verre au frigo.

Ne faites jamais trop de jus d'avance car le jus de chou perd rapidement ses propriétés. Il ne devrait pas être plus vieux de 4 ou 5h.

## Jus de chou fermenté

Matériel nécessaire :

- 1 blender
- 2 bocaux en verre à clip : un de 2 litres, 1 de 1 litre.
- 1 chou vert
- 1 gousse d'ail
- Optionnel : EM

- Coupez le chou en 2

- Mixez chaque moitié de chou dans un litre d'eau pure avec 1/2 gousse d'ail. Mixez à vitesse haute pendant 1 mn

- Optionnel : ajoutez 15 ml de EM et mélangez bien.

- Versez dans les bocaux, fermez

- Laissez fermenter à température ambiante (entre 20 et 25 degrés) 3 jours complets.

Vous pouvez laisser fermenter 5 jours maximum

- Filtrez pour ne garder que le jus

- Conservez le jus au frigo pendant 3 semaines maximum

- Boire 1/2 verre (100 ml) à chaque repas, pendant 3 à 6 semaines maximum

## Jus de légumes

Vidéo sur les précautions à prendre quand on fait des jus:

[Jus de légumes: ce qu'il faut savoir, mes conseils](#)

Il vous faut une centrifugeuse ou un extracteur de jus. Personnellement je trouve que ça ne vaut pas la peine d'acheter un extracteur à 200 ou 400€. Personnellement j'utilise une vieille centrifugeuse que j'ai achetée il y a au moins 10 ans et qui m'avait coûté à tout casser 50€ et qui fait très bien l'affaire.

Choisissez des légumes pauvres en oxalates (attention donc aux épinards qui sont riches en oxalates, à consommer avec modération!). Voir ma vidéo sur les oxalates:

▶ Anti-Nutriments: Les Oxalates : Dangers et Bienfaits (Oui, Bienfaits!)

Les jus sont des jus verts c'est-à-dire à 80% verts et 20% pas verts (carottes, pommes, orange, betterave...). C'est ces 20% de légumes ou fruits assez riches en sucres qui donneront un meilleur goût à vos jus, et c'est parce qu'ils sont riches en sucre qu'on les limite à 20% maximum.

Commencez doucement avec seulement 2 ou 3 légumes différents par jus. Comme ça si vous avez une réaction il vous sera plus facile de savoir quel légume ou fruit vous cause des problèmes.

Buvez les jus en dehors des repas et buvez-les doucement (une gorgée toutes les 10 secondes. Pas plus vite, sinon risque de nausées et/ou de diarrhée).

Commencez avec 500ml par jour et montez jusqu'à 1 litre tant que vous tolérez bien.

Idées de légumes: céleri (juste les tiges, pas les feuilles car elles peuvent causer des désagréments), concombre, courgette, fenouil, poivron rouge si toléré, chou vert, chou rouge, chou kale (attention aux choux si vous avez des problèmes de thyroïde)... En plus petite quantité: rhizomes de gingembre, rhizomes de Curcuma, radis noir, persil frais, menthe fraîche, basilic frais, coriandre fraîche et autres herbes aromatiques fraîches.

## Aloe vera

Videos ici:

▶ Extraire le Gel d'Aloe Vera en moins de 10 mn

▶ Réparez votre intestin - Aloe Vera tutoriel [ENGLISH SUBTITLES]

▶ Aloe vera tutoriel: Comment extraire le gel d'aloë vera pour réparer l'intestin

Vous trouverez des feuilles d'aloë vera en magasin bio ou au rayon fruits exotiques des grands supermarchés. Vous pouvez aussi en acheter en ligne:

<https://www.pourdebon.com/recherche?q=aloe+vera>

Matériel :

- 1 grande feuille d'aloë vera d'au moins 2 ans
- 1 couteau
- 1 bol
- Film plastique

- Coupez le sommet, la base et les côtés de la feuille. Jetez-les
- Laissez reposer au moins une heure la feuille contre un mur, sur un sopalin, verticalement, pour que la sève s'écoule. La sève jaune est l'aloïne, un laxatif irritant pour la muqueuse intestinale. Il faut l'éliminer complètement.

Si votre feuille n'est pas très fraîche, peu ou pas de sève s'écoulera.

- Coupez un morceau de la taille que vous allez manger (la taille de la paume environ)
- Enlevez les parties vertes de la feuilles
- Rincez le gel à grandes eaux, sous le robinet
- Pour être sûr d'éliminer toute la sève, vous pouvez aussi faire tremper le gel dans un bol d'eau pendant une heure ou plus.
- Goûtez. Si vous sentez une amertume, alors il faut rincer encore le gel. Le gel n'est consommable que lorsqu'il n'y a plus aucune amertume.
- Conservez la feuille emballée dans du film plastique, au frigo. Coupez un morceau et répétez le processus à chaque fois que vous voudrez manger un morceau.
- La feuille peut se conserver plusieurs semaines au frigo, cependant je ne conseille pas de la conserver plus de 2 ou 3 semaines. Lorsqu'elle prend une mauvaise odeur et que le gel prend une couleur de plus en plus rougeâtre, elle n'est plus bonne.

## Fermenter ses féculents (légumes-racines ou farine)

Regardez cette vidéo: [Recette de Crêpes Sans Gluten Facilement Digestes](#)

- Faites une purée de vos légumes-racines cuits ou versez votre farine crue dans un bol
- Mélangez à du kéfir ou du petit-lait pour obtenir une consistance pâteuse mais pas trop liquide
- Placez à température ambiante entre 20 et 25 degrés pendant toute une nuit
- Mangez vos légumes-racines froids ou réchauffez-les
- Faites cuire votre farine fermentée en crêpes (ajoutez de l'eau ou du lait ou du kéfir pour donner à la pâte une consistance assez liquide pour crêpes)

## Beet Kvas (jus de betteraves lacto-fermentées)

[Protégez votre foie et votre système cardio-vasculaire avec le Beet Kvas, boisson pr...](#)

Plus d'infos sur les propriétés de la betterave:

[Ce légume banal est un trésor insoupçonné pour votre santé:10 propriétés peu conn...](#)

## **Recette de glace healthy : (seulement pour après le protocole, lorsque votre intestin sera comme neuf)**

### Ingrédients :

- 2 pots de 25 cl de crème fraîche crue et bio
  - 100 ml de sirop d'érable ou de miel ou de rapadura liquéfiée
  - 4 œufs
  - 1.5 bouchon d'essence de vanille
  - 1 pincée de sel
- 
- Séparez les blanc des jaunes
  - Dans un saladier, mélangez la crème fraîche, le sucre, les 4 jaunes d'oeufs et la vanille jusqu'à obtenir la consistance d'une crème
  - Montez les blancs en neige dans un autre saladier
  - Ajoutez délicatement les blancs en neige à la crème et mélangez bien jusqu'à incorporer complètement les blancs à la crème
  - Versez dans des pots ou tupperwares en plastique, fermez-bien et mettez au congélateur
  - Retournez chaque pot tous les quarts d'heure pendant la première heure, pour que le mélange se congèle de façon homogène

## **Comment faire son magnésium**

### Par voie interne:

Mettre 20 grammes de sel de nigari (en magasin bio) dans une bouteille d'un litre d'eau de source, bien secouer et attendre que le sel de nigari se soit complètement dissous.

Commencez par boire  $\frac{1}{4}$  de verre de ce mélange, puis restez à l'écoute de votre corps. Vous pouvez augmenter la dose tant que vous ne ressentez pas de symptômes tels que ballonnements, gaz, diarrhée, maux de ventre.

Le magnésium est laxatif, ça peut donc bien aider pour les personnes constipées mais il faut éviter tout de même de brusquer votre corps. Lorsque vous dépassez la quantité de magnésium que votre corps peut absorber, alors le corps l'évacue sous forme de diarrhée.

Si vous supportez bien la dose d'  $\frac{1}{4}$  de verre, alors vous pouvez prendre cette dose entre 1 et 3 fois par jour, toujours en écoutant bien votre corps.

Si vous supportez bien  $\frac{1}{4}$  de verre une ou plusieurs fois par jour, alors vous pouvez augmenter la dose à  $\frac{1}{2}$  verre une à 3 fois par jour.

Je ne recommande pas d'en boire plus que  $\frac{1}{2}$  verre 3 fois par jour, sauf en cas de maladie telle que la grippe par exemple.

En cas de début de grippe, buvez la dose que vous tolérez le mieux ( $\frac{1}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  verre) le plus tôt possible et répétez toutes les 2 ou 3 heures pendant 1 ou 2 jours, puis continuez à

prendre du magnésium 3 fois par jour jusqu'à ce que vous ne soyez plus malade. Si vous avez la diarrhée, baissez la dose.

Je vous conseille de toujours mélanger le jus d'un demi citron dans votre verre de magnésium pour le rendre plus facile à boire et à tolérer.

Je ne recommande pas de prendre du magnésium tous les jours de votre vie. Faites plutôt des cures: buvez tous les jours le magnésium jusqu'à finir la bouteille de 1 litre.

Si vous voulez continuer à en prendre, faites une pause d'au moins une semaine ou 10 jours, puis refaites une cure d'un litre.

Sinon, refaites une cure seulement lorsque vous en ressentez le besoin.

Autre façon: ajoutez simplement une pincée de sel de nigari dans votre verre d'acérola ou de jus de légumes tous les jours.

#### Par voie externe:

La voie externe peut être mieux adaptée pour les personnes qui ont un intestin trop sensible, trop irrité pour supporter le magnésium par voie interne.

Par contre, si vous avez une peau très sensible et réactive, préférez la voie interne.

Achetez une bouteille avec un embout spray.

Pour une bouteille de 60 ml, par exemple, remplissez-la d'eau distillée ou d'eau de source très faiblement minéralisée comme la Volvic par exemple. Ajoutez une petite cuillère à café de sel de nigari, secouez pour bien mélanger et attendez que le sel de nigari soit complètement dissous.

Vaporisez sur votre peau, la partie du corps qui vous est le plus facile (sauf sur le visage, jamais sur le visage) et étalez.

Si ça picote trop, rajoutez de l'eau pour diluer.

Si vous ne ressentez rien, rajoutez du sel de nigari pour le rendre plus concentré.

## **Tisane de pissenlit pour détoxifier**

Cette tisane doit être composée de feuilles et de racines de pissenlits mélangés: les racines ont une action plutôt sur le foie alors que les feuilles plutôt sur les reins. Il est important de soutenir et nettoyer ces deux émonctoires.

Vous pouvez vous procurer de la tisane de pissenlit dans les bonnes herboristeries, ou encore mieux, récoltez-les vous-même! Je ne recommande pas les tisanes en petits sachets, prenez vos tisanes en vrac et bio bien sûr. Et évitez tout ce qui vient de Chine.

Voilà une marque que je peux vous recommander:

Soit ce mélange feuilles / racines:

<https://www.herboristerieduvalmont.com/plantes-medicinales-en-vrac/360-pissenlit-feuille-coupee-bio-5425021001310.html>

Soit acheter racines et feuilles séparées puis faire le mélange soit-même:

Les racines:

<https://www.herboristerieduvalmont.com/plantes-medicinales-en-vrac/361-pissenlit-racine-coupee-bio-5425021001327.html>

Les feuilles:

<https://www.herboristerieduvalmont.com/plantes-medicinales-en-vrac/3302-pissenlit-feuille-coupee-bio-5425021005240.html>

Mettez une petite cuillère à café de chaque à bouillir pour une tasse d'eau. A ébullition, éteignez le feu puis laissez infuser 10 mn.

Buvez quelques gorgées une **quinzaine de minutes avant chaque repas**. Cela aide la digestion en incitant le foie et la vésicule biliaire à relâcher plus de bile, cela va vous aider à aller à la selle grâce à la relâche supplémentaire de bile qui est un lubrifiant de l'intestin, en plus de soutenir le foie et les reins.

Je vous conseille d'en boire une bonne tasse le matin au lever.

ATTENTION: n'ajoutez rien dans cette tisane! Ni citron, ni sucre d'aucune sorte, car c'est surtout le goût amer qui donne ses propriétés au pissenlit. Si vous cachez l'amertume alors vous perdez les effets bénéfiques.

## EXEMPLES DE REPAS POUR UNE SEMAINE TYPE

Regardez la vidéo privée: Que manger pendant le protocole: <https://youtu.be/IsNUYHJUri8>

Bien sûr ce ne sont que des exemples, des suggestions de repas. A vous de les modifier selon vos besoins. Si vous avez besoin de manger plus, alors augmentez les quantités. Vous pouvez bien sûr intervertir les repas: si certains repas que j'ai mis en "dîner" vous paraissent plus appropriés en tant que déjeuner, alors intervertissez, bien sûr, et vice-versa.

En phase 3, vous pouvez remplacer le kéfir par du yahourt fait maison, ou bien par du jus de chou fermenté. A vous de voir ce que vous préférez. Le kéfir est cependant beaucoup plus puissant que le yahourt. Le mieux est de varier les aliments et les boissons fermentées. Vous pouvez très bien manger et boire différents plats et boissons fermentés chaque jour.

## PHASE 1

## **Lundi :**

matin : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner salé : un ou deux œufs (si pas d'intolérance aux oeufs) + un jus de légumes (carottes, concombre, branches de céleri).

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Midi : Filet de saumon sauvage arrosé de jus de citron, poireaux revenu à la poêle dans de l'huile de coco vierge. Ail cru coupé en morceaux et mélangé aux poireaux.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 pomme en dessert.

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle.

soir : Foies de poulets bios, poellée de courgettes avec une pomme de terre + ail cru en morceaux, curcuma en poudre.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 heure avant le coucher : prendre 1 gélule d'enzymes digestives, prendre 1 comprimé d'origan ADP, 1 gélule d'acide caprylique.

Au coucher, boire le verre d'argile.

Faire tremper le sarrasin pour demain matin.

## **Mardi :** matin : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner salé : 100g de sarrasin cuit mélangé à un verre de bouillon de viande + de l'ail cru en morceaux.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de canelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Midi : Foie d'agneau, blettes et courgettes cuites dans du gras de canard + ail cru en morceaux + basilic.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de canelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de canelle.

Soir : 1 steak haché, poêlée de fenouil cuit + ail cru en morceaux.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 heure avant le coucher : prendre 1 gélule d'enzymes digestives, prendre 1 comprimé d'origan ADP, 1 gélule d'acide caprylique

Au coucher, boire le verre d'argile.

**Mercredi** : matin : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner salé : un verre de bouillon de viande + de l'ail cru en morceaux, 1 demi avocat, un peu de riz blanc.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Midi : spaghetti de mer + ail cru coupé en morceaux, filet de poisson, poudre de curry.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Soir: 1 patate douce + ghee + ail cru coupé en morceaux + poudre de curcuma, crevettes.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 heure avant le coucher : prendre 1 gélule d'enzymes digestives, prendre 1 comprimé d'origan ADP, 1 gélule d'acide caprylique.

Au coucher, boire le verre d'argile.

**Jeudi** : matin : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner salé : une ou 2 crêpes de sarrasin (farine de sarrasin + eau + sel) cuites dans de la graisse de canard, 1 œuf, 1 demi avocat + ail cru en morceaux.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloé vera, 1 verre de jus de chou frais.

Midi : 1 tasse de bouillon de viande, carottes cuites, 1 blanc de poulet + ail cru en morceaux, estragon.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloé vera, 1 verre de jus de chou frais.

Soir : œufs brouillés, patate douce ou pomme de terre, oignons cuits, bouillon de viande, ail cru en morceaux, thym.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 heure avant le coucher : prendre 1 gélule d'enzymes digestives, prendre 1 comprimé d'origan ADP, 1 gélule d'acide caprylique.

Au coucher, boire le verre d'argile.

**Vendredi** : matin : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner salé : Boudin noir, pomme cuite.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)  
1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Midi : magret de canard, salade verte + ail cru en morceaux + huile d'olive + jus de citron.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)  
1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Soir : 1 tasse de bouillon de viande, 1 artichaut cuit + sauce moutarde et huile d'olive, 1 blanc de poulet.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 heure avant le coucher : prendre 1 gélule d'enzymes digestives, prendre 1 comprimé d'origan ADP, 1 gélule d'acide caprylique.  
Au coucher, boire le verre d'argile.

**Samedi** : matin : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner salé : 2 ou 3 saucisses bios sans conservateurs, poêlée de courgettes et carottes + ail cru en morceaux, curcuma en poudre.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)  
1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Midi : foie de veau aux oignons, poêlée de courgettes, 1 bol de soupe de citrouille.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)  
1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Soir : brocolis cuits (si tolérés) ou autre légume + ail cru en morceaux, filet de poisson blanc, poudre de curry.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 heure avant le coucher : prendre 1 gélule d'enzymes digestives, prendre 1 comprimé d'origan ADP, 1 gélule d'acide caprylique.

Au coucher, boire le verre d'argile.

**Dimanche** : matin : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner salé : 1/2 avocat, 2 œufs à la coque, 1 tasse de bouillon de viande.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Midi : Boulettes de viande (steak haché + chair à saucisse + foie de veau haché + persil, ail en morceaux), poêlée de poireaux et pommes de terres.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 tasse d'infusion : pau d'arco, feuilles d'olivier, racine de réglisse, bâton de cannelle

Entre les repas : 1 gélule d'enzymes, 2 càs d'argent colloïdal, 1 morceau d'aloë vera, 1 verre de jus de chou frais.

Soir : un peu de riz blanc cuit + ail cru en morceaux, 1 côte de porc marinée, salade verte.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, les antifongiques/antibiotiques naturels (1 gélule d'origan ADP ou extrait de pépin de pamplemousse, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine, 1 gélule d'olivier 1 gélule de NAC)

1 heure avant le coucher : prendre 1 gélule d'enzymes digestives, prendre 1 comprimé d'origan ADP, 1 gélule d'acide caprylique.

Au coucher, boire le verre d'argile.

## PHASE 2

**Lundi** : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner: 2 crêpes de sarrasin (eau + farine de sarrasin + sel), 1 œuf, 1 banane.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.  
1 tasse d'infusion de thym.

Entre les repas : 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Midi : Purée de patates douces + ghee + ail cru en morceaux, steak.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine,  
1 tasse d'infusion de thym.

Entre les repas : 1 gélule de probiotiques, 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Soir : Salade verte, foies de poulets, riz, 1 pomme.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de probiotiques.

Au coucher, boire le verre d'argile.

**Mardi** : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner: 4 càs de riz blanc cuit, 2 œufs brouillés, ail cru en morceau, basilic, estragon, persil, 1 tasse de bouillon de viande.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.  
1 tasse d'infusion de Pau d'arco.

Entre les repas : 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Midi : foie d'agneau, poêlée de pommes de terres, herbes et épices.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.

Entre les repas : 1 gélule de probiotiques, 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Soir : filet de saumon, riz blanc, poêlée de poireaux, ail cru en morceaux, filet de citron.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de probiotiques.

Au coucher, boire le verre d'argile.

**Mercredi** : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner: 2 crêpes de sarrasin (eau + farine de sarrasin + sel), compote de pomme, cannelle en poudre.

1 tasse de pau d'arco.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.

Entre les repas : 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Midi : huîtres, poisson + riz ou sarrasin, salade verte, 1 pomme.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.

Entre les repas : 1 gélule de probiotiques, 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Soir : 1 cuisse de poulet, blettes cuites + ail cru et épices, 1 compote de pommes.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de probiotiques.

Au coucher, boire le verre d'argile.

Faire tremper le sarrasin pour demain matin.

**Jeudi** : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner: 4 càs de sarrasin, 2 œufs brouillés, 1/2 avocat, ail cru coupé en morceaux.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.

1 tasse d'infusion de thym.

Entre les repas : 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Midi : Coquilles saint jacques, blettes ou courgettes cuites au curry, 4 càs de riz blanc cuit, ail cru en morceaux.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.  
1 tasse d'infusion de thym.

Entre les repas : 1 gélule de probiotiques, 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Soir : Soupe des poireaux, pommes de terre, carottes. Foie d'agneau, oignons cuits, ail, thym.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de probiotiques.

Au coucher, boire le verre d'argile.

**Vendredi** : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner: 2 ou 3 saucisses, 1 crêpe de sarrasin, 1 banane.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.  
1 tasse d'infusion de thym.

Entre les repas : 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Midi : filet de poisson, poêlée de courgettes et carottes, ail cru en morceaux, herbes et épices.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.  
1 tasse d'infusion de thym.

Entre les repas : 1 gélule de probiotiques, 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Soir : Boudin noir, pommes cuites.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de probiotiques.

Au coucher, boire le verre d'argile.

**Samedi** : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner: 1 verre de jus de légumes (carottes, branches de céleri, concombre), 1 ou 2 bananes.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.  
1 tasse d'infusion de pau d'arco.

Entre les repas : 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Midi : filet de poisson blanc, spaghettis de mer, filet de jus de citron. 1 orange.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.  
1 tasse d'infusion de pau d'arco.

Entre les repas : 1 gélule de probiotiques, 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Soir : Escalope de dinde, haricots verts arrosés d'huile d'olive et de citron, ail cru en morceaux. 1 pomme.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de probiotiques.

Au coucher, boire le verre d'argile.

**Dimanche** : préparer le verre d'argile à boire ce soir au coucher.

Petit déjeuner: 1 orange, 1 banane, 1/2 avocat, 1 crêpe de sarrasin.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.  
1 tasse d'infusion de romarin.

Entre les repas : 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Midi : moules, pommes de terres frites maison (frites dans du gras de canard, de bœuf ou dans de l'huile de coco), ail cru en morceau, persil.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 ADP ou 1 goutte d'EPP, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de berberine.  
1 tasse d'infusion de romarin.

Entre les repas : 1 gélule de probiotiques, 1 morceau d'aloé vera, 1 tasse de bouillon de viande.

Soir : encornets, riz blanc, ail cru en morceaux, herbes, épices. 1 pomme.

Au début du repas, prendre 1 gélule d'enzymes, 1 gélule d'acide caprylique, 1 gélule de probiotiques.

Au coucher, boire le verre d'argile.

## PHASE 3

### Lundi :

matin : 1 verre de beet kvas, 1 banane, 1 pomme. Infusion de Thym.

Midi : 2 càs de légumes lacto-fermentés, riz blanc, sauce tomate, steak haché. 1 banane.

Soir : Bouillon d'os, galette de sarrasin avec fromage cru et œuf, ail cru en morceaux.

Faire tremper le riz complet pour demain. Faire fermenter la farine de sarrasin pour demain.

### Mardi :

matin : 1 verre de beet kvas, 1 crêpe de sarrasin avec une banane coupée en morceaux et du miel. Infusion de romarin.

Midi : 2 càs de légumes lacto-fermentés, 1 salade verte, foie de morue en conserve, riz complet + ail cru en morceaux.

Soir : Soupe de poireaux, pommes de terre, carottes, lard. Morceau de fromage cru. 1 pomme.

### Mercredi :

matin : 1 verre de kéfir, compote de pommes + bananes + cannelle en poudre. Infusion de menthe.

Midi : tranches de saumon fumé sauvage, riz blanc, filet de citron, huile d'olive, légumes lacto-fermentés. 1 orange.

Soir : Bouillon d'os, omelette aux champignons, ail, persil, pommes de terres, 1 verre de beet kvas.

### Jeudi :

matin : 1 verre de beet kvas, 1 œuf, crêpe de sarrasin, confiture bio de myrtilles, 1 banane. Infusion de pau d'arco.

Midi : 2 càs de légumes lacto-fermentés, 1 steak tartare avec ail cru, oignon cru, moutarde au curcuma, pommes de terres sautées.

Soir : pot-au-feu. 1 verre de beet kvas.

### Vendredi :

matin : 1 verre de kefir, 1 tasse de bouillon d'os, 2 saucisses, 1 banane. 1 infusion de pau d'arco.

Midi : 1 filet de poisson blanc, chou-fleur bouilli, ail cru en morceaux, 2 càs de légumes lacto-fermentés. 1 orange.

Soir : Sardines grillées, riz blanc + ail cru en morceaux. Fromage cru. Kefir ou beet kvas.

Faire fermenter la farine de sarrasin dans du kéfir pour demain.  
Faire tremper le millet pour demain.

### **Samedi :**

matin : Crêpe salée de sarrasin avec œuf au plat et fromage fondu. 1 verre de jus de légumes.

Midi : Millet arrosé de bouillon d'os, steak, oignon cuit, ail cru, épices et herbes. 1 verre de beet kvas.

Soir : Salade verte, foie de morue en boîte, millet, ail cru, épices, herbes. 1 verre de kéfir.

### **Dimanche :**

matin : 1 verre de kéfir, 1 orange, 1 banane.

Midi : Quiche maison : lait cru, crème fraîche crue, lardons bio, œufs bios, ail, poudre de curry. 1 verre de bouillon d'os.

Soir : 1 morceau de quiche froide, sardines en boîte, salade verte, légumes lacto-fermentés.

Le site [www.thecandidaslayer.com](http://www.thecandidaslayer.com) et ce PDF ont pour vocation de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien être. Ces informations sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur et son médecin. Le site [www.thecandidaslayer.com](http://www.thecandidaslayer.com) et ce PDF n'ont pas pour mission de remplacer les conseils, avis médicaux, traitements, diagnostics, jugements proposés par les professionnels de la Santé. Veuillez consulter votre médecin traitant avant de commencer un programme alimentaire, un régime ou des compléments alimentaires. Les informations disponibles sur ce site internet et ce PDF ne sont que le reflet de mon expérience personnelle et ne prétendent pas soigner ou guérir des maladies. Je ne suis pas médecin. Veuillez consulter votre médecin pour connaître les interactions possibles entre votre traitement médical et les compléments alimentaires que vous pourriez prendre.