

ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Catherine est victime de colopathie fonctionnelle depuis longtemps. Elle a tout essayé, tant en diététique classique qu'en alternutrition. En vain. Elle veut passer tout de suite aux détails pratiques et mettre en œuvre un test de quinze jours. Direction la grille de base (p. 76) pour une cure *Nouvelle flore*.

Jules, diagnostiqué victime de dysbiose intestinale par son homéopathe, lit d'abord les encadrés grisés et les encarts marqués d'un guillemet géant. Ils rappellent l'essentiel du discours. Puis il lira les principes (p. 41) pour appréhender les fondements de cette approche alimentaire.

Table des matières (p. 4)
Index de recherche (p. 154)

Jean est coach en nutrition. Il connaît les bases de l'audit nutritionnel selon mes topos. Il utilise cette cure-ci pour les cas de colopathie qu'il doit traiter, mais aussi dès qu'il est confronté à des cas d'allergies retardées. Jean utilise surtout le chapitre *Nouvelle flore* en Tableaux (p. 71). Il adapte la grille et les menus et recettes (p. 115) selon les profils.

Jeanne, maman d'un enfant hypernerveux, voudrait soutenir la psychothérapie par une approche naturelle alimentaire au long cours, proche de *Nouvelle flore*, sans être aussi radicale. Elle préfère progresser en douceur. Ce sera une Entrée en cure de sept semaines (p. 86). Elle étudiera aussi tout le premier chapitre, soit comment adapter son régime actuel sans passer par *Nouvelle flore* (p. 13).

Rendez-vous sur le blog du livre (via dugazdanslesneurones.com), où l'on trouvera des mises à jour du présent livre, des corrections et des échanges courriels avec les lecteurs sur le sujet de la dysbiose intestinale.