Les choix en diagramme

n une forme de résumé des pages suivantes, j'expose ci-après en diagramme un des raisonnements possibles que vous, praticien, pouvez tenir face à un mangeur végé qui se sent bien décati : quand peut-on simplement réajuster son menu végé et quand, à l'inverse, doit-on trouver toutes les ressources diplomatiques pour l'amener à accueillir le fait que l'humain est un omnivore. On considère que la personne en est au stade où elle pâtit plus de ses choix végés qu'elle n'en trouve bénéfice. Les signes d'appel sont au rouge. Les critères spécifiques sont détaillés dans les pages suivantes. On y verra le cas des épuisés chroniques qui sont inadaptés au plan végé (p. 56), les quizz-tests qui permettent d'évaluer l'état général qui empêcherait l'efficacité d'un plan végé, en particulier les carences en neuromédiateurs (p. 61), l'état de la thyroïde (p. 62) ou des surrénales (p. 63) ainsi que l'éventuel état de « mauvais détoxifieur » de naissance ou de passage, état qui est fondamentalement inadapté au plan végé (p. 65).

Le mangeur est végétarien depuis plus d'un an. Il est aussi en épuisement chronique ou les résultats à l'un des quizz-tests des pages suivantes (ou aux 4 tests!) sont positifs.

Le sujet est végane depuis plus de 3 mois







Recalibrer les menus selon les paramètres du chapitre 2 (p. 77) Réajuster un plan végé est insuffisant. Il convient d'organiser une sortie de plan végé rapide par un retour radical ou progressif à l'omnivorisme, en réintroduisant plus de protéines de source animale, parfois même de la viande selon le profil.

Progressif: via l'Assiette ressourçante omnivore. Radical: via les cures Retour au calme* ou Retour à soi* (la paléo classique ou très protéinée) ou même via une cure carnivore*.