



LE RGS (Régime des Glucides Spécifiques) et les variantes

La cure *Nouvelle flore* est une variante ressourçante d'un régime américain connu sous le nom de Régime des Glucides Spécifiques (RGS), médiatisé par Elaine Gottschall. Appelé *Specific Carbohydrate Diet* en anglais, il est utilisé avec de remarquables succès depuis des dizaines d'années par des dizaines de milliers de personnes atteintes de maladies auto-immunes de l'intestin (maladie de Crohn et RCUH, alias recto-colite-ulcéro-hémorragique). Les pratiquants annoncent en moyenne quatre-vingt pour cent de rémissions.

Le régime a prouvé son efficacité dans les cas de diverticulites ou de mucoviscidose, tout autant que dans des cas de fatigue chronique. Il est bien sûr aussi efficace pour les troubles intestinaux « ordinaires » (les IBD ou Intestinal Bowel Diseases) dont sont accablés tant et tant de nos congénères : depuis les embarrassantes flatulences jusqu'aux diarrhées chroniques. Plus récemment, le RGS a été adapté pour des autistes après vaccins et d'autres victimes de troubles nerveux *borderline* par le docteur Natasha Campbell-McBride, neurologue et nutritionniste. Avec succès, là aussi. Son livre est désormais traduit en français sous le titre : « Le syndrome entéro-psychologique ».