

QUELQUES CAS DE FIGURE

UN MALADE CHRONIQUE PRATIQUANT DE LA CUISINE CLASSIQUE

Lorsque cette cuisine classique est de type tout-venant ou même de terroir plutôt que bio, le sujet est probablement intoxiqué de divers sous-produits, mais son quotidien est aussi surdosé en graisses saturées. Il pratiquera une quinzaine de « cure détox » avec peu de graisses mais originelles et NON saturées, histoire de nettoyer les circuits rouillés. Il ne peut pas se permettre de jeûner. Ces quelques graisses seront végétales au principal, VPPF, bio et incuites : olive, colza, lin, etc. Doses : 2-3 cuill. s. par jour au minimum, le temps de la cure. Après, « c'est lui qui voit », n'est-ce pas. Il pourrait pratiquer l'alternance décrite ci-dessus sous l'intitulé « 1/1 », en suivant ce qui précède et en évitant toutes les matières grasses le jour maigre.

UN RÉCIDIVISTE DE RÉGIMES HYPOCALORIQUES

(sujet que j'inclus dans la catégorie « fragile »). Comme il est déjà « dans le maigre », il est insensé qu'il continue à se priver de telles ressources, je veux parler des graisses originelles. Il ne peut pas se drainer pour l'instant, il continuerait à se fragiliser. Dans ces cas-là, il commencera par se ressourcer pendant au moins 4 semaines selon le protocole de ressourcement n° 1 (p. 124).

UN MALADE CHRONIQUE PRATIQUANT DÉJÀ LA CUISINE SAINNE

Il est parfois surdosé en AGPI. Il doit rarement se drainer, vu qu'il évite les sous-produits par sa pratique de la cuisine saine. Sa cure de départ devra donc être ressourçante. Il suivra le protocole de ressourcement n° 1 (p. 124).

UN VÉGÉTARIEN STRICT

Un défaut du végétarisme mal compris est de démoniser les graisses saturées. Un mangeur qui aurait évité les saturées trop longtemps devra se drainer... des excès de polyinsaturées ! Il entamera une petite remise à niveau en pratiquant le protocole n° 3 de ressourcement (p. 126). Si la moindre fragilité digestive est présente, le végétarien devra continuer à se modérer en polyinsaturées le temps de se remettre. Il évitera en particulier de suivre à l'aveugle la dernière mode des Ω -3. Les AGPI sont incroyablement difficiles à traiter par un organisme fatigué, surtout carencé en saturées.

UN ÉPUISE CHRONIQUE - BURN-OUT

Il faut aussi envisager le cas de la victime de burn-out ou de préburn-out (le préburn-out est le cas où tous les voyants sont au rouge, sans que l'épuisement chronique ne soit franchement déclaré). Ce dernier suivra la plate-forme résumée à son intention dans mon topo *Quand j'étais vieille*, plate-forme qui, à l'inverse de mon approche de profilage biochimique, devrait être suivie par tout épuisé chronique, quel que soit son profil, et pendant bien plus que quinze jours, parfois six mois, avant que l'effet de récupération des forces vitales ne soit stabilisé. Son choix de matières grasses : le protocole de ressourcement n° 2 (p. 125). C'est le même protocole que suivra le malade autoimmun dont le système digestif est ravagé (Crohn, RCUH), qui diffère en cela du malade autoimmun autre (SEP, etc.).