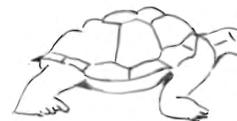
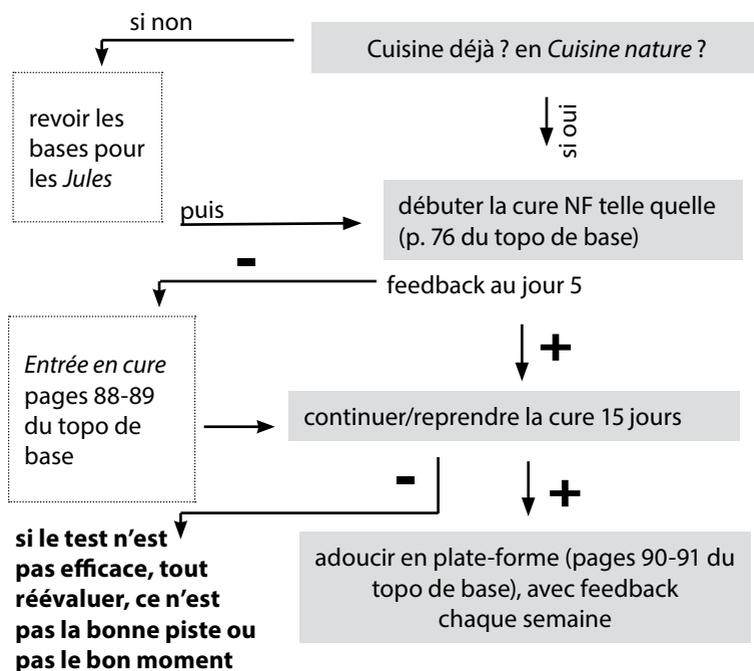




LE SPINTER



LE MARATHONIEN

Ce parcours doux s'impose pour des enfants nerveux de type dysbiotique tout autant que pour les plus prudents des malades autoimmuns autres que les victimes de Crohn & RCUH (schéma p. 114). Je précise bien « de type dysbiotique » pour que — bis repetita placet ou pas — vous n'imposiez pas ce programme à un enfant chez qui la source des troubles n'est pas à chercher dans la dysbiose.

Une *Entrée en cure* en 7 semaines, voir pages 86-89 du topo de base



Si l'effet de cette première transition n'est pas flagrant, tout réévaluer, ce n'est pas la bonne piste ou pas le bon moment.

Paramétrer selon les critères divers (fibres, tolérance noix, etc.). Si l'effet est positif, tester la cure stricte pendant deux semaines, « pour voir » (pages 75 et suivantes du topo de base).

Malgré la doxa RGS, il faut parfois accepter de conseiller, même pendant la cure stricte, des farineux doux comme le riz basmati, p. 117 — pour les enfants, surtout. Feedback le jour 5 grâce au carnet, p. 115.



Si l'effet a été bénéfique, prolonger jusqu'à 3 mois, ou directement ajuster selon la *Plate-forme*, pages 90-91 du topo de base.

Si le test échoue après quelques jours, reprendre l'analyse dès le départ.