

AJUSTER NOUVELLE FLORE

Les régimes originaux

PAGES 41-45 DU TOPO DE BASE

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, et appelé *Specific Carbohydrate Diet* en anglais (SCD). Les évictions du régime sont au nombre de trois catégories — que je résume seulement ci-après, car elles sont exposées en long et en large dans le topo associé. La diète telle que l'a formalisée Elaine Gottschall a été utilisée avec de remarquables succès 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). Ces pratiquants annoncent en moyenne quatre-vingt pour cent de rémissions.

Le régime a aussi prouvé son efficacité dans les cas de diverticulites ou de mucoviscidose, tout autant que dans des cas de « candidose ». Il est bien sûr aussi efficace pour les TDF, alias les troubles intestinaux « ordinaires » dont sont accablés tant et tant de nos congénères : depuis