

Table des matières

AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	11
I. DES FUSIBLES DE LA MODERNITÉ	17
Définition du canari	17
Hyperactif, hyperkinétique, TDA?	20
La connexion par le régime	21
Impact de la pollution sur les nerfs	23
Impact des additifs: surévalué ou sous-évalué?	26
Comment repérer un canari ?	27
COLORANTS ET HYPERACTIVITÉ/KINÉSIE	27
Les tests d'évaluation de réactivité	31
Les grades: I, II et III	32
Superréacteur ou détoxifieur pathologique	34
DES CAS CONCRETS	35
Un canari enfant	39
Un canari adulte	39
L'assiette des canaris	42
Allergies retardées	43
Le régime sans gluten-sans laitage ne suffit pas	45
LES « ALLERGIES » DES SUPERRÉACTEURS	46
Dysbiose intestinale	48
Les régimes «pas-de» ne suffisent pas	48
Polymédication naturo et allopathique	51
DES GLADIATEURS D'OPÉRETTE?	52
Confondre avec l'épuisement chronique	53
La candidose ou levurose	54
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR UN CAS DE CANDIDOSE ?	55
FAQ - OMEGA-3 & CIE POUR UNE VICTIME DE SCM	59
CROISER LES SIGNES DE CANDIDOSE SYSTÉMIQUE	60
MENACES INVISIBLES	62
Confondre avec l'hypoglycémie	66
Carences en neuromédiateurs	68
Confondre avec les cas de pyrolurie	68
ELECTROMAGNÉTISÉS AVANT LA NAISSANCE	69

LES PRÉCURSEURS AU NATUREL	71
TEST DE DÉPISTAGE CLASSIQUE DE GLYCÉMIE INSTABLE EN PERSPECTIVE:	73
Laboratoires	76
VOTRE SOUPE VOUS MENT ?	77
II. LE RÉGIME FAILSAFE/RPAH	79
Historique du régime	79
Le programme Failsafe original	82
Force et limites du régime Failsafe	83
Mécanisme	86
Toxines, toxiques et mon foie dans tout ça?	87
UN SITE HOLISTIQUE: METABOLICS	88
L'assiette hypotoxique?	91
Adjuvants de détoxification	92
Surintervention	94
Histamine et sousméthylation	95
Le même protocole pour tous?	99
LA DÉTOX ¹ EN NOURRITURES VRAIES	102
Soufre et sulfation (grade III)	103
PERTURBATEURS DE SULFATION ET PLUS SI AFFINITÉS...	104
III. RÉACTIVITÉS PROBABLES DES CANARIS	105
Quels sont les « poisons » pour un foie de canari ?	105
Gradation parmi les poisons	107
ENVIRONNEMENT MÉNAGER TOXIQUE	108
Autres sources de réactivités	109
Comment cibler les réactivités?	110
Grossesse & nourrissons	110
UN JEU : S'AUTO-ÉVALUER	111
Où sont les salicylates ?	112
Les salicylates alimentaires	112
Pas de fruits? Ils sont si bons...	113
Les enzymes en gélules	113
LE CAS DE JILL – LES SALICYLATES	114
TÉMOIGNAGE DE LA MAMAN DE JEANNE	118
Les amines alimentaires	130
Amines et histamine	130
LE CAS DES AMINES CHEZ JILL	133
Moisissures ou amines ou enzymes manipulés?	134
JILL ET LES MOISSURES	136

Le glutamate de sodium	137
Les sources de sulfites	139

IV. TABLEAUX PRATIQUES POUR LES CANARIS	141
CONTAMINANTS DOMESTIQUES - TABLEAU 1	142
ADDITIFS - TABLEAU 2	144
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET MÉDICAMENTS - TABLEAU 3	146
LE TEST SANS SALICYLATES - TABLEAU 4	148
LE TEST SANS AMINES - TABLEAU 5	151
LE TEST SANS MOISSURES - TABLEAU 6	154
LES ENVIRONNEMENTS RICHES EN MOISSURES	155
LE TEST SANS SULFITES - TABLEAU 7	156
PLATEFORME ADAPTÉE AUX SUJETS FRAGILES	157
L'HISTOIRE ÉDIFIANTE DE BERNARD	159
PROPOSITIONS DE STRATÉGIE PAR TYPE	160
STRATÉGIE POUR UN ENFANT TDA/BORDERLINE	161
STRATÉGIE POUR UN CAS DE CANDIDOSE ADULTE I	162
STRATÉGIE POUR UN CAS DE CANDIDOSE II	163
V. LA CURE MES NERFS EN PAIX	165
Les phases différentes pour des grades différents	166
LISTE POSITIVE D'ALIMENTS AUTORISÉS EN PHASE I	167
LISTE POSITIVE D'ALIMENTS AUTORISÉS EN PHASE II	169
ROSBIF VINAIGRETTE POUR LES SUPERCANARIS ?	171
PRINCIPES DE BASE MES NERFS EN PAIX	172
GRILLE DE BASE PHASE I	185
GRILLE DE BASE PHASE II	186
Petit déjeuner	187
Les menus	187
Rotation des menus	188
RECETTES DE PETIT DÉJEUNER RÉSUMÉES	188
Pique nique	189
Exemples de plats	189
DESSERTS MAISON - RÉSUMÉ	190
Idées de menus	192
MENUS CLASSIQUES - MES COMMENTAIRES POUR CANARIS E	
T MES SUGGESTIONS	196
INDEX	205