

vités aux salicylates ou amines (les « canaris »). On voit alors s'estomper en quelques semaines des formes de constipations opiniâtres depuis des années.

Fibres : mollo en cas de dysbiose...

Quel que soit le régime qui a recueilli vos faveurs, que vous pratiquiez mon Assiette Ressourçante, ma simple Cuisine Nature ou les régimes Seignalet ou Weight Watchers, les mêmes critères valent : tant que la paroi intestinale n'est pas réparée et que la flore intestinale bénéfique n'est pas rétablie, il vous faudra éviter/modérer les fibres ci-dessous, que je classe pour plus de facilité par ordre d'agressivité. Consommer des compléments antidysbiose cher et bonbon tout en continuant à se râper les tripes est aussi contreproductif.

- 1: **les plus agressives.** Céréales à gluten dur, sous forme complète (blé/frument, épeautre petit ou grand, seigle, kamut, orge).
2. Céréales à gluten doux, sous forme complète (avoine).
3. Céréales sans gluten.
4. Légumes suivants, crus ou cuits: tomates, choux (tous), oignons, salsifis, ail
5. Oléagineuses avec pelure (amandes & C°)
-> Préférez les oléagineuses SANS peau, faites-les tremper ou germer.
6. Légumineuses avec pelure (lentilles & C°)
-> Préférez les légumineuses au moins germées et moulinées en purée, de préférence cuites avec du bicarbonate de soude.
7. Fruits et légumes crus (en particulier avec pelure)
-> Préférez les légumes et fruits en JUS frais.
- 8: **les moins agressives.** Fruits et légumes cuits (en particulier avec pelure)
-> Préférez les légumes pelés, moulinés en potages.

Je décris dans les Annexes la progression à suivre pour les fibres, sous l'intitulé Phases de Fibres. On y verra comment se nourrir en fonction du degré d'inflammation de l'intestin. Cette progression pourra sembler lente aux plus pressés d'entre vous. Votre système digestif a mis des années à se détériorer. Quelques semaines, et même quelques mois, pour le remettre en route ne sont rien au regard de la tendre patience de votre organisme.