


et de châtaigne sont à éviter lorsqu'on craint les salicylates, car ils en sont trop riches. La solution lactée de soja proposée par certains conseillers est, entre autres dégâts, un si grand perturbateur des intestins et du pancréas que je préfère l'éviter chez les sujets fragiles.

 Bien qu'elle soit souvent recommandée aux victimes d'épuisement chronique, la tisane de réglisse est une très mauvaise idée pour les canaris (très haute en salicylates\*), tout comme le Thé des Indiens ou l'Hydromel de mes recettes (salicylates\*).

Pour les plus fragiles des canaris (polyallergiques), le *Chocolat au lait* de mes recettes est aussi exclu, sauf si vous le réussissez à la caroube et que vous utilisez un lait ressourçant tel qu'indiqué dans la catégorie « Laitages » (p. 133). Mais sera-ce encore du lait chocolaté ?

### Sources autorisées

- \* eau plate ou pétillante
- \* tisanes (sauf thés aux fruits)
- \* lait entier de ferme (si bien toléré), de préférence de vache jersiaise, de chèvre ou de brebis
- \* lait de riz, lait d'avoine, lait d'épeautre
- \* des milk shakes réalisés avec les ingrédients autorisés
- \* pour les adultes, du café vrai ou décaféiné (dans la limite d'un seul vrai café par jour, car le café non décaféiné contient des salicylates)

**PHASE 2.** En phase 2, testez un à un quels jus de fruits sont tolérés par le petit. Espacez la consommation de 2 à 3 jours. Commencez par du jus pasteurisé ou stérilisé comme le jus d'ananas ou de pêche en boîte. Adulte, testez le thé ou le vin avec prudence, en n'introduisant un nouvel aliment que tous les 3 jours.




ni sirop de fruits (même bio), ni jus de fruits (pomme, orange, etc.), ni soda (clair ou foncé) ni eau gazeuse aromatisée,



photo wikipedia commons

ni laits d'oléagineuses (achetés ou faits maison),



 ados et adultes: ni thés ni vins d'aucune sorte.

Proposez plutôt :



de l'eau de distribution ou de l'eau minérale plate ou gazeuse




des tisanes (hormis les tisanes de fruits, de réglisse et de menthe)



du lait de riz ou d'autre céréale (épeautre, etc.)



et, selon la réactivité de l'enfant, du lait entier, si possible pasteurisé de label Démeter (bio).

 Pour les ados déjà habitués aux excitants, du café vrai ou décaféiné (dans la limite d'un seul vrai café par jour).