

La physiologie de chacun est si particulière qu'il est hors de question d'imposer, en régime de croisière, une liste valable pour tous les cas. En cure *Mes Nerfs en paix* de deux semaines, en revanche, on peut suivre avec fidélité la liste proposée de certains additifs et des sources naturelles de salicylates*. Aussitôt que l'organisme est requinqué, il n'est plus nécessaire, dans la plupart des cas, de se montrer très strict au sujet de ces salicylates, mais il est capital de rester ultra-vigilant, encore longtemps : c'est-à-dire éviter les catégories principales de réactogènes* des canaris (additifs et solvants).

Les tableaux utiles

« Mes nerfs en paix » n'est pas un régime, mais un test dont l'objectif est de vérifier la justesse du diagnostic. Durée du test : une quinzaine. Si la cure porte des effets positifs, vous pouvez la prolonger quelques mois en phase 2.

Pour vous aider à pratiquer le test, quelques documents annexes.

- * La *Liste Positive des aliments autorisés* (p. 78) est une page unique pour réorganiser son quotidien. C'est la liste des « Jules Pressés peu férus de cuisine ».
- * Dans les tableaux d'évictions (p. 80), vous trouverez la liste des éléments qu'un canari devrait éviter. Un mangeur autonome se construira son propre programme sur cette base.
- * La cure *Mes nerfs en paix* en détail (p. 91) explicite les bases pragmatiques. J'y commente toutes les catégories alimentaires et j'y propose des idées de menus. C'est le choix du lecteur qui préfère un itinéraire balisé.
- * Mon livre pratique *Enfants sereins* est le livre-complément de celui-ci pour les personnes peu férues de cuisine.