

nant des bactéries (vivantes), de l'huile d'olive, du piment, des herbes et épices, ainsi que des nourritures (fraîches) riches en vitamines, minéraux, et fibres. Et une fois la population bactérienne bénéfique rétablie, on doit la nourrir correctement pour qu'elle ne s'affaiblisse pas.

Dans [11] l'usage de compléments nutritionnels est proposé pour réaliser un programme de santé. Les compléments ne me semblaient pas être une option nutritive satisfaisante, par conséquent j'ai modifié le programme de [11] pour qu'il ne soit fondé que sur des nutriments naturels.

Je vais lister ci-dessous des règles spécifiques qui ont été développées au fil du temps, puis développer après les raisons qui les sous-tendent. J'espère que ces règles vous serviront de guide. Je vous encourage à prendre des initiatives et faire vos propres expériences sur ces nourritures et d'autres non mentionnées ici, c'est vraiment la meilleure manière de se soigner.

La santé par l'examen de la langue devrait être universelle, quels que soient les légumes, les herbes et épices, la viande, le poisson et les produits laitiers que l'on peut trouver localement, frais, et facilement disponibles.

- Ne mangez jamais de nourriture moisie. Ne mangez jamais de nourriture préfabriquée/retransformée. Ne mangez jamais de nourriture qui attire les mouches (que ce soit avant ou après avoir été cuite ou transformée de quelque manière que ce soit).
- Ne mangez jamais de viande, de produits laitiers, ou d'œufs dont l'origine est "inconnue" ou même connue, tant que vous n'êtes pas sûr qu'ils ne contiennent pas d'antibiotiques.
- Ne mangez jamais de nourriture de "restauration rapide", de chips, ni de sucreries industrielles.

- Évitez le sucre raffiné sous quelque forme que ce soit.
- Évitez la nourriture qui contient des toxines, ou cultivée avec des engrais conventionnels (c.-à-d. à partir de pétrole brute), des herbicides et des pesticides. Éviter de manger des Organismes Génétiquement Modifiés.
- Évitez les produits laitiers qui sont faits à partir de lait transformé (par exemple, en poudre, pasteurisé, ou UHT).
- Évitez les sucres lents (les pâtes, le riz blanc) et les plantes riches en sucres lents (ex. les pommes de terre et le maïs) une fois cuits. Certains légumes, comme les carottes, sont très sains tant qu'ils sont crus (voir aussi l'Appendice), mais ils se transforment en amidon une fois cuits.
- Ne sur-cuisez pas.
- Utilisez la farine avec parcimonie, par exemple seulement pour faire frire le poisson. Ne mangez jamais au même moment de la nourriture contenant de la farine et un édulcorant.
- Évitez la nourriture contenant de la levure, la nourriture sur laquelle la levure et les champignons prolifèrent, ou tout produit (ou dérivé) issu d'un procédé de fermentation à base de levure.
- Évitez les jus de fruits ou de légumes à moins qu'ils ne soient fraîchement pressés.
- Mangez surtout des légumes verts. Mangez des légumes riches en fibres.
- Mangez des herbes et des épices, et encore des épices, toujours ajouter des herbes et des épices.
- Mangez des céréales complètes ne cuites dans l'eau que quelques minutes, buvez toujours l'eau ou le jus de cuisson. Mangez des graines.

- Mangez amer et/ou épicé, plutôt que sucré, pensez à l'acide.
- Mangez du poisson ou de la viande seulement si c'est frais et que ça ne contient pas d'antibiotiques.
- Mangez des noix, noisettes, . . . , et des fruits en quantité restreinte.
- Rétablissez les bactéries bénéfiques en mangeant des produits laitiers ou d'autres aliments pro-biotiques.
- Cuisez avec de l'huile (par ex. huile d'olive) plutôt qu'avec de la graisse animale, à moins que vous ne soyez absolument sûr qu'elle ne contienne pas d'antibiotiques.
- N'oubliez pas les graines de lin ou l'équivalent !
- Mangez modérément.

NE MANGEZ JAMAIS DE NOURRITURE MOISIE. Cela paraît assez évident. Mais au cas où, permettez-moi de développer un peu. Il est généralement admis que la nourriture transite dans le tube digestif humain pendant une longue durée, de trois à quatre jours. Je ne suis pas tout à fait sûre que cela s'applique aussi à un tube digestif en bonne santé (la partie 2.1 suggère que le transit d'un tube digestif en bonne santé est plutôt de 24 h). De toute façon, s'il y a déjà une pénurie de bactéries bénéfiques (et trop de *Candida*) dans l'intestin, le transit de la nourriture est ralenti. Donc si on mange un morceau de fruit ou de légume dont on pourrait s'attendre à ce qu'il pourrisse à l'air libre en quelques jours, avec les conditions déséquilibrées de l'intestin, cette nourriture (même après avoir été traitée par l'acide de l'estomac) va tout simplement commencer à pourrir dans les intestins, ce qui va déclencher une nouvelle croissance de *Candida*. C'est vraiment un cercle vicieux. Par conséquent, il est extrêmement important de préparer sa nourriture à partir d'ingrédients **frais**.