

Pendant **15 à 30** jours, vous ne mangerez aucun de ces aliments :

Thé
Café
Oranges et agrumes
Œufs
Petits pois
Porc
Bœuf
Blé(pain, pâtes)
Maïs
Huiles
Lait et dérivés (beurre, yaourt, crème, fromage),
Vin et alcool
Sucre
Champignons
Chocolat
Riz

vous suivrez un régime de base avec :

Agneau ou lapin (cuisson à l'eau ou basse température)
Fruits, sauf agrumes, tomates, melon
Légumes sauf petits pois
pommes de terre

Limitez au maximum les sucres rapides et les produits raffinés

A partir du 16^{ème}, il sera possible de rajouter UN aliment (riz par exemple) par jour et de vérifier vos réactions :

Si dans le quart d'heure, la demi-heure ou l'heure qui suit, vous souffrez de :

Fatigue générale
Impression de jambes coupées
Somnolence importante
Rougeurs au visage ou sur le thorax
Tachycardie

Cela signifie que vous êtes intolérant à cet aliment.

Vous pouvez consommer les aliments non toxiques et les rajouter eu régime de base.

Tout élément toxique doit être soustrait à votre alimentation pendant au moins 3mois, et être de nouveau testé pour savoir si la toxicité se manifeste toujours.

Il est important de tester qu'un aliment par jour.