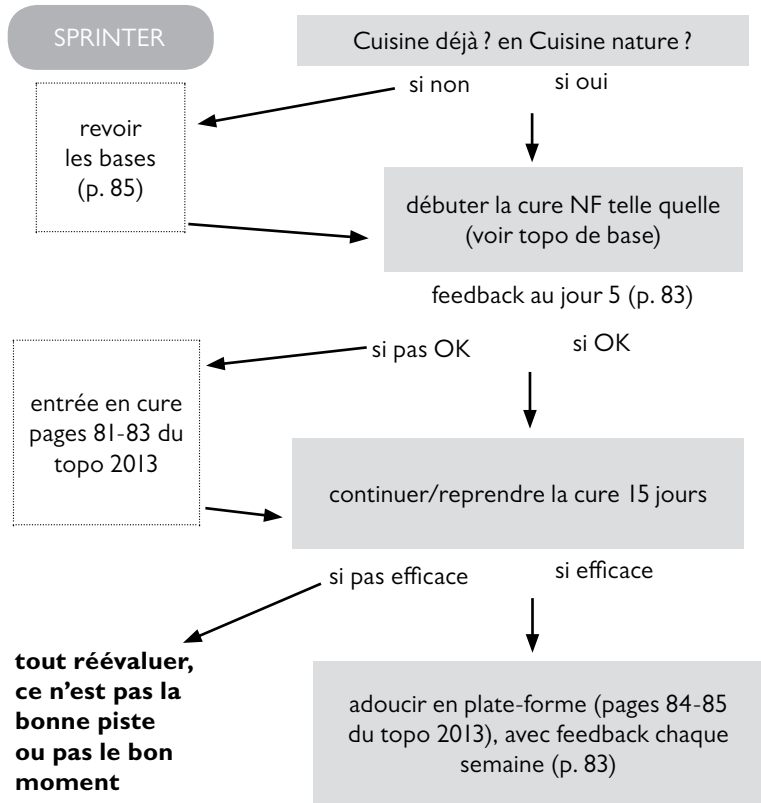


### SCHÉMA N° 3. SPRINTER OU MARATHONIEN?

Comment adapter au tempérament : cure ou entrée en cure ?



Rayon profilage, puisque c'est le contexte de tous mes topos : même si la glycémie se dérègle chez eux, c'est la dysbiose qui semble le point d'entrée majeur chez les profils de type chasseur ou de groupe sanguin 0 ou de diathèse I (p. 136). Imaginez celui qui combine les critères ! Il y a de fortes chances que la tenue du régime « Nouvelle Flore » soit le choix du roi pour les personnes qui sont de ce type de profil organique — sauf si ce sont des « canaris » bien sûr. Et qu'ils choisissent la version sprinter.

### MARATHONIEN

Ce parcours doux s'impose pour des enfants nerveux de type dysbiotique tout autant que pour des malades autoimmuns autres que les victimes de Crohn & RCUH (schéma n° 5).

Commencer une entrée en cure en 5 à 8 semaines

pages 81-83 du topo de base

**Si l'effet de cette première transition n'est pas flagrant, tout réévaluer, ce n'est pas la bonne piste ou pas le bon moment.**

Si l'effet est positif, tester la cure stricte pendant deux semaines, « pour voir ». Paramétrer selon le schéma n° 6 (p. 82).

pages 75 et suivantes du topo de base

Parfois il faut accepter de continuer pendant la cure stricte des farineux doux (enfants, surtout).

voir farineux (p. 91)

Feedback selon le carnet d'évolution et le ressenti après quelques jours. Si des signes négatifs persistent au jour 5 ou 6 de la cure stricte, arrêter, revenir en arrière.

voir carnet (p. 83)

Si l'effet a été bénéfique, prolonger jusqu'à 3 mois, ou directement ajuster selon la plate-forme de croisière en suivant l'évolution grâce au carnet (p. 83).

pages 84-85 du topo de base