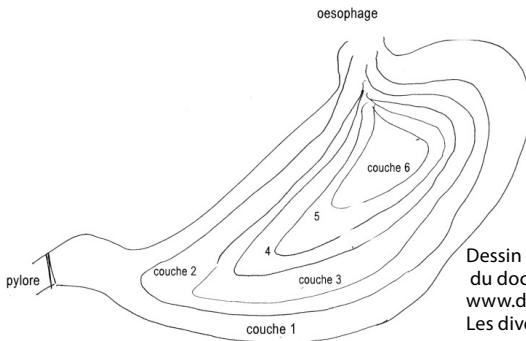


la vitalité nécessaire pour vous drainer sans l'aide de nutriments de qualité. Vous risquez même de vous intoxiquer en jeûnant, ou de provoquer des troubles du comportement alimentaire. La seule forme de jeûne qui vous conviendrait est de ne commencer à manger qu'à midi ou de pratiquer des monodiètes d'un jour à la fois, comme je le propose dans le *Repos digestif en dix critères* (p. 98). Monodiezte aux fruits mûrs de saison, ou au pain au levain un peu sec, ou au bouillon de poule... Tant de monodiètes possibles !

L'alimentation séquentielle

Une forme de repos digestif moins radicale que la monodiète : l'alimentation séquentielle du docteur Bass. Naturopathe hygiéniste, le docteur Stanley Bass se sentait démuni face à quelques patients récalcitrants qui refusaient toute modification de régime, alors même qu'ils souffraient de maux d'estomac ou d'intestins qui l'auraient justifiée. Il a transformé l'alimentation dissociée en alimentation séquentielle.



Dessin traduit du livre du docteur Bass www.drbase.com/sequential.html. Les diverses strates chronologiques.