

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

13 COMPRENDRE LES INTOLÉRANCES

- Allergies franches 15
- Hyperréactivités 17
- Tableau comparatif allergie/intolérance 19
- Intolérance au lactose 20
- L'important, c'est la dose! 21
- Hypersensibilités et troubles nerveux 22
- Je suis devenu allergique au lait ou malade cœliaque à quarante ans... 23
- Mais ce n'est qu'un biscuit! 23
- Un carême spirituel ou un carême de gluten? 27
- Sucres et additifs... banzaï! 29
- Contrecoup de l'abondance 30
- Les excès de glucides dans la pyramide 32
- Amidons par pelletées 34
- Quand la panse pense 35
- Dysbiose intestinale — définition 37
- Réactivité au produit ou aux traitements? 40
- Additifs en biscuiterie 42
- Des mensonges dans ma soupe? 43
- Acrylamide, extrusions et cuissons extrêmes 44
- Des bûcherons dans un divan 47
- Le prêt-à-porter en nutrition 47
- Mais « il faut des sucres lents » 48
- L'hypersensibilité est-elle réversible? 50
- L'iceberg 53
- Des champignons sur une vieille souche 54
- Sans laitage à long terme? 58
- Hypersensible aux laitages, puis-je prendre du beurre? 59
- La qualité du régime annexe est essentielle 60
- Donnez-vous quelques mois pour vous ressourcer 61
- Les merveilleuses propriétés pharmacologiques des graisses 62
- Éviction: savoir s'arrêter 64
- Des cas de figure 65

69 GÉRER LES HYPERRÉACTIVITÉS

- Quand soupçonner une hyperréactivité? 70
- Quels tests? 70
- Kinésiologie 71
- Les tests de réactivité à IgG 71
- Fantasmes lactés ou solutions pragmatiques 72
- Les tests domestiques 73
- Visez l'aliment préféré 74
- Le régime d'éviction-test - Le test de provocation 75
- Quels aliments cibler en premier lieu? 77
- Le cas des polyréactifs 78
- Trouver un associé 79
- Le principe de rotation pour les multiréactifs 80
- Plate-forme de sortie des évictions 82
- Lorsqu'il faut éviter trente aliments 84
- La cure d'éviction-drainage des laitages 85
- Où trouver les vitamines A et D si je me passe de laitages? 89
- Où trouver le calcium sans produits laitiers? 90
- Désensibilisation: période de réadaptation (laitages) 92
- La cure d'éviction-drainage du gluten 93
- Désensibilisation : période de réadaptation (gluten) 98
- Les produits à gluten ressourçants 99
- Le gluten décomposé dans les germinations? 100
- Carnet d'observation alimentaire 101
- Quels signes d'appel, quels témoins? 104
- Prototype de carnet alimentaire 106

109 LA CURE DÉTOX' FLASH

117 ANNEXE

- Glossaire 126
- Index 129

131 CATALOGUE ALADDIN