



www.lesstoposdetaty.com

DISTRIBUTION

magasins bio, aussi librairies classiques et portails d'achat sécurisés comme www.greenshop.be
existe aussi en ebook 2015, chez le même éditeur
Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
aladdin@island.be

Illustration de couverture : TL

© Taty Lauwers 2009-2015, version 14/12.05

EAN 9782875320490 D2015-10532-01

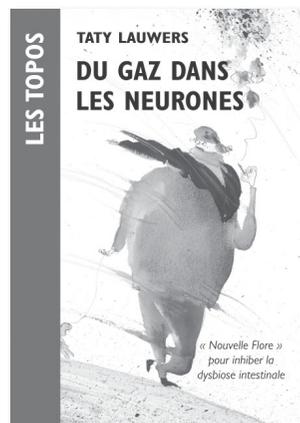
Dessins, maquette, mise en page : Aladdin

Gabarit de couverture : Dojo Design

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Autres livres du même auteur chez Aladdin :

voir www.cuisinenature.com et www.lesstoposdetaty.com
ou le catalogue du présent livre (p. 127).



Ce topo expert est le compagnon technique du topo de base, écrit pour les profanes : « Du gaz dans les neurones ».

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

II QUAND CIBLER LA DYSBIOSE

S'assurer d'une dysbiose en quelques questions 14

Fiche n° 1. L'échelle de Bristol 15

Ne pas se tromper d'analyse 16

Choisir le programme adéquat 17

Intolérances alimentaires, plan sans-gluten, etc. 20

Les excès de glucides dans la pyramide classique et alternative 24

Gérer la charge glycémique 25

Impact de la dysbiose sur le dysfonctionnement cognitif 27

31 LA DYSBIOSE EXPLIQUÉE À MA FILLE

Origines possibles de la dysbiose 32

Un système immunitaire paralysé 35

Sus à l'ennemi... l'axe du mal? 37

Le cercle vicieux de la dysbiose en image 38

Amorcer le cercle vertueux 41

Mes tripes à la loupe 41

Des enzymes en général et en particulier 45

De l'importance du blé sur l'intégrité de la paroi (les jonctions serrées) 50

Les méandres des tripes et du cerveau 53

Les enfants GAPS™ selon Campbell 58

65 AJUSTER « NOUVELLE FLORE »

- Les régimes originaux 65
- « Nouvelle flore » diffère... 67
- Qui ne doit pas suivre ce type de cure? 71
- Durée du régime ou de l'essai 73
- Les schémas ou « rampes de profilage » 75
- Les sentinelles 83
- Entrée en cure commentée 84
- Évaluer l'équilibre global 85
- Utilité de probiotiques et de prébiotiques au naturel 89
- Le cas de la constipation récalcitrante 90
- Farineux sans fautes : le riz basmati et les pommes de terre 91
- Le cas des fibres 93
- Doser les sucres pour les dysglycémiques 101
- Gestion des oxalates alimentaires selon les profils 102
- Dosage des amines alimentaires selon les cas 105
- Fragilité des canaris de la modernité 109
- La liste positive NF commentée 111
- Plate-forme commentée 113
- La cure antiparasitaire 115
- En cuisine 118
- Des menus NF (variante omnivore) 119
- Un soliste en NF : 36 jours de menus 124

132 INDEX

134 CATALOGUE LES TOPOS CHEZ ALADDIN

137 CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN

LISTE DES FICHES ET DES SCHÉMAS

- Schéma n° 1. Quels profils? 76
- Schéma nr 2. Discerner (colopathe récent) 77
- Schéma n° 3. Sprinter ou marathonien? 78
- Schéma nr 4. Avant/après la cure NF 80
- Schéma nr 5. Périple NF Crohn et RCUH 81
- Schéma n° 6. Ajuster les paramètres pendant la cure NF 82

- Fiche n° 1. L'échelle de Bristol 15
- Fiche n° 2. Le carnet d'évolution 83
- Fiche n° 3. Entrée en cure commentée 84
- Fiche n° 4. Critères d'équilibre de bon sens 85
- Fiche n° 5. Rotations alimentaires 87
- Fiche n° 6. Graisses originelles 88
- Fiche n° 7. Liste des lactofermentés naturels 89
- Fiche n° 8. Échelle des fibres 95
- Fiche n° 9. Les phases de fibres 96
- Fiche nr 10. Doses de glucides 101
- Fiche n° 11. Réactivité aux oxalates 105
- Fiche n° 12. Sensible aux excès d'amines 107
- Fiche n° 13. La liste positive NF commentée 111
- Fiche n° 14. Plate-forme commentée 113
- Fiche n° 15. Cure antiparasitaire 116