

## Itinéraire pour Antoinette la distraite

Catherine est victime de colopathie fonctionnelle depuis longtemps. Elle a tout essayé, tant en diététique classique qu'en alternutrition. En vain. Elle veut passer tout de suite aux détails pratiques et mettre en œuvre un test de quinze jours. Direction la cure *Nouvelle Flore* et sa grille de base (page 109).

Jules, diagnostiqué victime de « dysbiose intestinale » par son homéopathe, n'a encore rien lu de la collection *Les Topos*. Avant de donner une chance à cette assiette antidysbiose, il préfère en comprendre les principes. Ceux-ci sont exposés à partir de la page 11.

Table des matières : page 3  
Index de recherche : page 180

Jeanne, maman d'un enfant *borderline*, voudrait soutenir la psychothérapie par une approche naturelle alimentaire. Elle préfère une plateforme à une grille directive. Elle se basera sur la *Plateforme Diététique Anti-dysbiose* (page 99). Elle étudiera tout le chapitre II « Méandres du Cerveau » pour comprendre les fondements.

Jean est coach en nutrition. Il utilise la *Plateforme AntiDysbiose* pour les cas de colopathie, mais aussi dès qu'il est confronté à des cas d'allergies retardées. Le livre est conçu pour qu'il puisse en photocopier des extraits pour ses clients les moins adeptes de lecture suivie : par exemple le *Plan du Jules Pressé* (page 155) ou les menus-type pour *Nouvelle Flore* (page 131).

Le travail décrit dans ce tome-ci doit être accompagné par un médecin averti. Les textes pour une lecture transversale rapide sont indiqués en type manuscrit ou en italiques.

### DISTRIBUTION DE LA VERSION PAPIER

magasins bio et portails d'achat sécurisés  
comme [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)

### DISTRIBUTION DE LA VERSION DIGITALE

uniquement chez [aladdin@island.be](mailto:aladdin@island.be)  
ou sur le portail sécurisé [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

Aquarelle de couverture: Jacques Faton  
© Taty Lauwers 2007-2009, version 09/07.22  
EAN 9782952033800 - D2009-10532-02

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

## Table des matières

<b>INTRODUCTION</b>	<b>5</b>
Approche multifactorielle	11
<b>I. LA DYSBIOSE EXPLIQUÉE À MA FILLE</b>	<b>11</b>
Perméabilités diverses	13
DYSBIOSE INTESTINALE - DÉFINITION	13
Origines possibles de la dysbiose	15
Envahissement parasitaire	16
Envahissement bactérien ou fongique: les MOIs	17
Troubles connexes à la dysbiose	19
Un système immunitaire paralysé	21
Sus à l'ennemi... l'axe du mal?	23
Amorcer le cercle vertueux	24
Comment repérer la dysbiose	25
Autres cas pathologiques	27
Le cas des canaris de la modernité	27
SOJA, SUCRE, ADDITIFS	28
<b>II. LE CERCLE VICIEUX DE LA DYSBIOSE</b>	<b>29</b>
Mes tripes à la loupe	30
LA VERSION DES PROS DU TUBE	31
Le bol alimentaire, les villosités, les polysaccharides	32
Carences en enzymes	35
LA DYSBIOSE INTESTINALE ET LES EXCÈS DE GLUCIDES	36
Hypersensibilités à la tyramine	38
Dysfonctionnement cognitif et dysbiose intestinale	39
<b>III. MÉANDRES DU CERVEAU ET MÉANDRES INTESTINAUX: LE LIEN MÉCONNU</b>	<b>39</b>
Travail du docteur Campbell	41
LE SYNDROME GAP SELON LA DOCTORESSE CAMPBELL	43
Le livre de la doctoresse Campbell	51
Les régimes classiques pour colopathes	61
<b>IV. COMMENT FAIRE POUR SE GUÉRIR DURABLEMENT D'UNE DYSBIOSE ?</b>	<b>61</b>
Le cas de la constipation	62
Les régimes antidysbiose en Naturoland	63
Les deux cerveaux affamés	65
Glycémie instable	66
Les bactéries sont mes amies	68

Probiotiques en poudre	70
L'indispensable bouillon de poule	71
Les fibres peuvent être agressives...	73
Le cas de la constipation	75
FIBRES : MOLLO EN CAS DE DYSBIOSE...	76
La cure antiparasitaire	77
Les allergies retardées	77
Le Régime des Glucides Spécifiques	79
RGS ou Nouvelle Flore?	82
«MAIS C'EST TROP DE PROTÉINES ANIMALES, DIS DONC...»	86
<b>PLATE-FORME DIÉTÉTIQUE ANTIDYSBIOSE</b>	<b>98</b>
Plateforme antidysbiose en 6 points	102
<b>LISTE POSITIVE D'ALIMENTS AUTORISÉS</b>	<b>105</b>
Spécial colopathe amaigri...	107
<b>V LE PLAN NOUVELLE FLORE EN PRATIQUE</b>	<b>109</b>
Menus d'une cure ou d'un plan Nouvelle Flore	110
<b>PRINCIPES DE NOUVELLE FLORE</b>	<b>110</b>
<b>GRILLE DE BASE NOUVELLE FLORE</b>	<b>124</b>
Idées de menus Nouvelle Flore	128
Personnaliser les Menus - le cas végétarien	130
MENUS NOUVELLE FLORE VARIANTE OMNIVORE	131
MENUS NOUVELLE FLORE PLAN SEMI-VÉGÉTARIEN	138
<b>VI. ANNEXES</b>	<b>141</b>
<b>LES PHASES DE FIBRES POUR LES COLOPATHES</b>	<b>141</b>
<b>PRINCIPES DE BASE D'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE</b>	
<b>POUR LES MALADES CHRONIQUES</b>	<b>147</b>
<b>RECETTES NOUVELLE FLORE</b>	<b>149</b>
<b>ORGANISATION DU JULES PRESSÉ</b>	<b>155</b>
<b>SOURCE DE RECETTES PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE</b>	<b>160</b>
<b>CARNET ALIMENTAIRE</b>	<b>166</b>
<b>DOWNSIZE ME - L'ÉPISODE RCUH</b>	<b>167</b>
<b>LA CURE ANTIPARASITAIRE</b>	<b>170</b>
<b>NOUVELLE FLORE SANS LES AMINES</b>	<b>172</b>
<b>NOUVELLE FLORE SANS LES SALICYLATES ALIMENTAIRES</b>	<b>175</b>
<b>LA CURE ANTIPARASITAIRE</b>	<b>177</b>
<b>INDEX</b>	<b>180</b>

*Ce livre s'adresse à toutes les victimes de dysbiose intestinale majeure ou mineure, comme les malades coeliaques, les malades autoimmuns (y compris polyarthrite, etc.), les victimes d'épuisement chronique, les enfants très nerveux ou même « borderline » (hyperactifs/kinétiques, épileptiques, autistes) et, bien sûr, les colopathes avérés. Sont intégrés dans cette dernière catégorie toutes les maladies chroniques qui affligent le tube digestif, depuis la maladie de Crohn ou la recto-colite ulcéro-hémorragique (RCUH) jusqu'à la colopathie fonctionnelle ou la « simple » dysbiose intestinale d'une victime de « candidose ».*

Mon objectif est ici double: illustrer à quel point la santé intestinale est une pièce capitale dans notre puzzle de santé, source et carburant de multiples troubles inflammatoires, digestifs ou ... psychiques. Je rappelle aussi en termes profanes que, tant que l'on n'a pas rétabli l'équilibre digestif et l'écologie intestinale juste, aucun régime ne peut donner d'effet probant. L'efficacité des compléments alimentaires, si pas des médicaments, semble être moindre aussi.

Un chapitre entier propose des stratégies nutritionnelles pour sortir du cercle vicieux de la dysbiose intestinale. Ce programme n'a de sens que si le mangeur est suivi par un praticien de santé. Nous ne sommes pas dans le même contexte que celui de ma *Cure Antifatigue*, que tout un chacun peut entamer seul au changement de saison pour un effet de drainage régulier.