

en amines, en oxalates (ça fait beaucoup !) pour être calmantes pendant cette cure-ci.

### Spécial Jules pressé

La diététique indienne exige que les plats soient fraîchement préparés et que l'on ne réchauffe jamais un plat. Qui sait si ces prescriptions ne sont pas des reliquats d'hygiène de base dans les campagnes sans réfrigérateur ? Si l'organisation vous rend cela impossible, faites comme moi. Cuisez une bonne dose de riz et de quinoa pour quatre jours. Faites germer les mungo par demi-kilo quelques jours avant (3 jours suffisent) et cuisez la dose voulue. Conservez au frigo ou au congélateur. Vous réchaufferez à la vapeur.

### Ghee ou beurre bio (de lait cru) ?

Le kitchiri classique est réalisé au *ghee*, qui est du beurre clarifié à l'indienne. La cure fonctionne très bien si vous utilisez du beurre frais bio. Nous n'avons pas besoin de clarifier le beurre en nos contrées, puisqu'au frais il ne rancit pas comme dans les pays tropicaux. C'est dommage de le clarifier quand on connaît ses propriétés à l'état cru. C'est encore plus dommage d'acheter le beurre clarifié, car vous ne connaissez alors pas la qualité de base ni les techniques utilisées pour le produire. Il est pourtant si simple à faire ! Il s'agit de faire fondre du beurre à tout petit feu et d'en éliminer une partie, pour n'en garder que la part non protéinée. La recette est détaillée dans mon livre pratique *Mes Racines en Cuisine* à l'intention des gastronomes (les plats en sortent transformés) et des canaris, car, curieusement certains de ces derniers surréagissent au beurre même bio, sauf s'il est clarifié.

## INDEX

### A

acrylamide 77  
additifs 101  
Additifs en biscuiterie 119  
Alertez les bébés... 84  
Allergies ou intolérances alias  
hyperréactivités à 15  
allergique au lait/malade coeliaque à  
quarante ans 17  
Amidons 99  
amines 111  
hypersensibilités aux 114  
Amylose et amylopectine 96  
Autistes et lait cru: un témoignage  
Carlton Brauni 44  
Avoine ou non ? 148

### B

beurre 133  
beurre de lait cru 158  
bon sens 58  
bûcherons dans un divan 29

### C

Campbell 35  
canaris 108  
candidose 42  
carême 31  
carences  
niacine 36  
Carnet d'observation alimentaire 53  
cas concrets 11  
Catalogue d'achats ressourçants par  
catégorie 144  
Céréales à gluten 139  
céréaliers ressourçants 144  
colorants 107  
Compléments alimentaires  
catalogue ressourçant 130  
compléments alimentaires 64  
constipation 114  
Contrecoup de l'abondance 23, 25  
corn flakes 105  
couscous 140  
cuisson

et enzymes 91  
Cure Détox' Flash 153  
Cure d'éviction 59  
cure d'éviction des laitages  
124  
cure d'éviction du gluten 137

### D

d'Adamo 86  
Darwin, reviens, ils sont fous  
28  
Davies Emma 86  
Détox' Flash 153  
Détoxifiants pathologiques 108  
diète d'éviction  
voir cure 59

### E

Enzymes 89  
enzymes  
et cuisson 91  
épeautre 146  
éviction : savoir s'arrêter 38  
éviction radicale des laitages  
125

### F

Fantasmes lactés ou solutions  
pragmatiques 39  
Farine complète ou non ? 146  
fibres 100  
Filmer une allergie 16

### G

Ghee 158  
ghee 158  
Gloutons de gluten 27  
gluten  
et jonctions serrées 72  
gluten serait décomposé  
dans les germinations  
149  
produits sans 150  
sortir de l'éviction 137  
Gottschall 96

### H

Hoffer 36  
Hyperréactivité  
au produit ou aux  
traitements ? 82  
hyperréactivité  
Hyperréactifs au lait et  
pas au beurre ? 135  
quand soupçonner ? 45  
repérer 45  
Hyperréactivités  
définition 18  
hyperréactivités  
autres 86

### I

iceberg 69  
IgG  
et perméabilité  
intestinale 71  
Impact des hyperréactivités  
13  
Introduction 7

### J

jonctions serrées 73

### K

Kitchiri  
recette 156  
kitchiri 153

### L

La qualité du régime  
annexe est  
essentielle 41  
La Vie sans Additifs 104  
lactose  
contenu des produits  
courants 132  
lait cru 44  
laitages  
sortir de l'éviction 124  
laitages (sans) 37  
Laitages ressourçants 130

lectines 86  
Légumineuses  
catalogue ressourçant 144

## M

Maïs ou non ? 147  
Mandell 16  
MAO 114  
muesli du matin 142

## N

Niacine et schizophrènes 36

## O

Owens 37, 73, 115  
oxalates 37, 115

## P

pain du matin 141  
Pas de bol pour les flakes 105  
pâtes 140  
Perméabilité intestinale 70  
Persorption des amidons 94  
phénols 108  
Plan Sans Gluten 139  
Plan sans Laitages 126  
Plan Sans Pain 139  
Plateforme pour les hyperréactifs en 5 points 120  
Polysaccharides 31  
pouls 50  
propionate 106

## Q

Quels aliments viser en premier lieu ?  
62

## R

réactif à tous les laitages animaux  
135  
réactif à toutes les sources de  
farineux 151  
réactif à toutes les sources de gluten  
147  
réactif au blé uniquement 145  
réactif au lactose 131  
réactif aux fromages affinés et pas au  
yaourt 136  
réadaptation aux laitages 129

régimes sans-gluten-sans-  
laitages : en perspective 75  
Repérer une hyperréactivité 45  
réversible 34  
rotation 66

## S

salicylates 108, 110  
Sans gluten pour tous ? Sans  
gluten seulement ? 69  
Sans laitages à long terme ? 37  
savoir s'arrêter 38  
SCD 96  
Seignalet 23  
signes d'appel 56  
son 100  
Sortir de l'éviction 123  
Starenkij 16, 36  
stratégie par étapes 80  
Substitut symbolique 82  
sucres lents 32  
sulfites 111  
surréacteurs 108

## T

tartes 140  
Test Sans Gluten 139  
Test sans Laitages 126  
Test Sans Pain 139  
tests de réactivité à IgG 47  
tests domestiques 48  
tests en kinésiologie 46  
tyramine 114

## V

Visez l'aliment préféré 48