

Table des matières

INTRODUCTION	7
DEUX CAS CONCRETS	11
I. IMPACT DES HYPERRÉACTIVITÉS	13
Allergies ou intolérances alias hyperréactivités à IgG?	15
JE SUIS DEvenu ALLERGIQUE AU LAIT/MALADE CÉLIAQUE À QUARANTE ANS ?	17
Hyperréactivités	18
LE CAS SEIGNALET	23
Contrecoup de l'abondance	25
Gloutons de gluten	27
Darwin, reviens, ils sont fous	28
Des bûcherons dans un divan	29
Profilage nutritionnel	30
UN CARÈME SPIRITUEL OU UN CARÈME DE GLUTEN?	31
LE POINT SUR LES SUCRES LENTS	32
L'hypersensibilité est-elle réversible?	34
NIACINE ET SCHIZOPHRÈNES	36
SANS LAITAGES À LONG TERME ?	37
Éviction : savoir s'arrêter	38
FANTASMES LACTÉS OU SOLUTIONS PRAGMATIQUES	39
La qualité du régime annexe est essentielle	41
JE DOIS ÉLIMINER LE CANDIDA ALBICANS, CAR J'AI UNE «CANDIDOSE»	42
AUTISTES ET LAIT CRU: UN TÉMOIGNAGE	44
Quand soupçonner une hyperréactivité?	45
II. REPÉRER UNE HYPERRÉACTIVITÉ	45
Les tests	46
Les tests de réactivité à IgG	47
Les tests domestiques	48
JE SERAIS MALADE DE TROP MANGER DE BLÉ?	49
Le pouls	50
Carnet d'observation alimentaire	53
Quels signes d'appel, quels témoins ?	56
Cure d'éviction - procédure	59
PROTOTYPE DE CARNET ALIMENTAIRE	60
Quels aliments viser en premier lieu ?	62
Les compléments alimentaires dans le viseur	64

Le principe de rotation pour les multi-réactifs	66
COLORANTS ET HYPERACTIVITÉ/KINÉSIE	68
L'iceberg	69
III. SANS GLUTEN ET SANS LAITAGE POUR TOUS?	69
Perméabilité intestinale	70
Les jonctions serrées et le gluten	72
Les jonctions serrées	73
Les régimes sans-gluten-sans-laitages : en perspective	75
ACRYLAMIDE, EXTRUSION ET CUISSONS EXTRÊMES	77
PIÈGE DES COMPILATIONS D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES	79
Une stratégie par étapes	80
Hyperréactivité au produit ou aux traitements ?	82
SUBSTITUT SYMBOLIQUE	82
ALERTEZ LES BÉBÉS...	84
FOOD AND MOOD	85
AUTRES HYPERRÉACTIVITÉS	86
Le cas des lectines	86
Enzymes	89
Les enzymes et la cuisson	91
Persorption des amidons	94
Amylose et amylopectine	96
Amidons	99
EXCÈS DE FIBRES : LE SON SERAIT SI BON ?	100
Les additifs: si anodins pour les multiallergiques?	101
La Vie sans Additifs....	104
PAS DE BOL POUR LES FLAKES	105
Les réactivité aux sulfites	111
Gare aux amines	111
HYPERSENSIBILITÉS AUX AMINES	114
Gestion des oxalates alimentaires	115
Où sont les oxalates?	116
Suis-je réactif aux oxalates?	117
Mécanisme	117
ADDITIFS EN BISCUITERIE	119
PLATEFORME POUR LES HYPERRÉACTIFS EN 5 POINTS	120
IV SORTIR DE L'ÉVICTION	123
LES LAITAGES	124
Le test: la cure d'éviction des laitages	124
Période de drainage : l'éviction radicale	125

LE TEST SANS LAITAGE	126
Période de réadaptation	129
Période de ressourcement pas à pas	129
LAITAGES RESSOURÇANTS	130
A. Vous êtes réactif au lactose uniquement	131
LE CONTENU EN LACTOSE DE PRODUITS COURANTS	132
LE BEURRE : UN ALIMENT-REMÈDE	133
B. Vous êtes réactif au lait de vache uniquement	134
C. Vous êtes réactif à tous les laitages animaux	135
Hyperréactifs au lait et pas au beurre ?	135
D. Vous êtes réactif aux fromages affinés	136
LE GLUTEN	137
Le test : la cure d'éviction du gluten	137
Période de drainage : l'éviction radicale	138
LE TEST SANS GLUTEN/SANS PAIN	139
Période de réadaptation	143
Période de ressourcement pas à pas	143
ALIMENTS CÉRÉALIERS RESSOURÇANTS	144
A. Vous êtes réactif au blé uniquement	145
Substituer le blé dans le pain,	146
Farine complète ou non ?	146
D. Vous êtes réactif à toutes les sources de gluten	147
Maïs ou non ?	147
Avoine ou non ?	148
LE GLUTEN SERAIT DÉCOMPOSÉ DANS LES GERMINATIONS ?	149
Produits sans gluten	150
D. Vous êtes réactif à toutes les sources de farineux	151
V. LA CURE DÉTOX' FLASH (OU KITCHIRI)	153
Programme détaillé	155
Tisanes	156
Recette de Kitchiri	156
Légumes du soir	157
Varié	157
Spécial Jules pressé	158
Ghee ou beurre bio (de lait cru)?	158
INDEX	159

Comme vous l'aurez déjà lu dans les premiers tomes de la collection *Les Topos*^{*1} dont ce livre est la suite logique, les intolérances alimentaires sont souvent mises en avant en Naturoland comme source et carburant de nombreuses formes d'inflammations chroniques, tant chez les enfants que chez les adultes. Ce ne sont pas de réelles allergies. Ces phénomènes sont encore à l'heure actuelle le terrain de prédilection des naturologues et de l'alternutrition, par opposition à la diététique universitaire.

N'est-il pas fort dommage que ce mécanisme soit nié par les allergologues classiques? Quels que soient leur nom réel, leur origine et leur mécanisme, les hyperactivités laissent le sujet en état d'inflammation quasi chronique, réduisant l'impact des thérapeutiques classiques. L'ingestion de la source alimentaire qui fait souci ravive les inflammations présentes chez le sujet, depuis l'otite jusqu'à la maladie chronique. Quelques chercheurs s'y intéressent, en particulier des experts des maladies auto-immunes et, de manière plus spectaculaire, des spécialistes de l'autisme et de l'hyperactivité, car sont observés des progrès remarquables chez ces enfants dont l'alimentation a été débarrassée des aliments à problème.

D'un autre côté, chez toute personne en maladie déclarée, et quel que soit son profil métabolique, quantité de praticiens de type naturo/homéo conseillent de remplacer les produits à base de blé/gluten ou de lait par des substituts tant que l'inflammation perdure. En alternutrition, en effet, tous les mangeurs seraient supposés réagir au gluten ou aux laitages.

^{*1} *Nourritures Vraies, Mon Assiette en équilibre, Qui a Peur du Grand Méchant Lait ou Du Gaz dans les Neurones*, qui proposent chacun quelques paragraphes sur le sujet des allergies retardées ou hypersensibilités alimentaires. Les initiés aux *Topos* reconnaîtront ici ou là quelques reprises. En effet, des extraits des précédents tomes sont insérés dans le présent topo afin d'offrir une vue synthétique du sujet pour les lecteurs qui n'auraient pas accès à toute la collection.