

Collection LES TOPOS
Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

2^e édition
Révision
fondamentale

« Hypersensibilités », « allergies retardées » ou « intolérances alimentaires » sont de nouvelles formes de réactivité alimentaire. Dans bien des cas, le méchant avec son faux-nez s'appelle Gluten. Mais il a des complices, mieux masqués, qui agissent dans l'ombre. Comment s'y retrouver ? Quelles en sont les causes probables ? Quel est l'impact sur le psychisme ? Que faire, pour gérer ce qui oscille entre le malaise, l'indisposition et le symptôme franchement déclaré mais illisible. C'est l'histoire dont vous serez le héros après en avoir été longtemps la victime éperdue.

Dans ce paysage brouillé, un premier repérage est nécessaire. Entre autres bonnes choses, on apprendra comment mettre en œuvre, sur une base temporaire, un régime-test d'éviction. On verra sous quelles conditions l'on peut ensuite se réconcilier avec ces excellents aliments sous leur forme ressourçante ou prolonger l'expérience avec un système de rotations, sans effets de bord.

A-t-on songé que le plus souvent, les « intolérances au gluten » impliquent peut-être plus les additifs et les traitements des céréales que les seuls aliments riches en gluten tels qu'en eux-mêmes l'histoire humaine nous les a légués ? A-t-on imaginé que l'intolérance puisse être le signal d'alarme que « trop, c'est trop » ? Parmi les aliments dits de confort, qui sont fabriqués et concoctés à base de farineux ou de laitages, notre corps est bien en peine de reconnaître quelque chose qui, de près ou de loin, lui soit familier comme « céréales » ou « lait ».



L'on peut renaître, même après un long parcours en mauvaise santé et malbouffe, en s'adonnant à une autre façon de cuisiner : c'est le principe de l'Assiette Ressourçante. C'est ce qu'a vécu Taty Lauwers, depuis lors passionnée par la nutrition et la cuisine de bon sens.



15.50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2014/10532/02



Gloutons de gluten

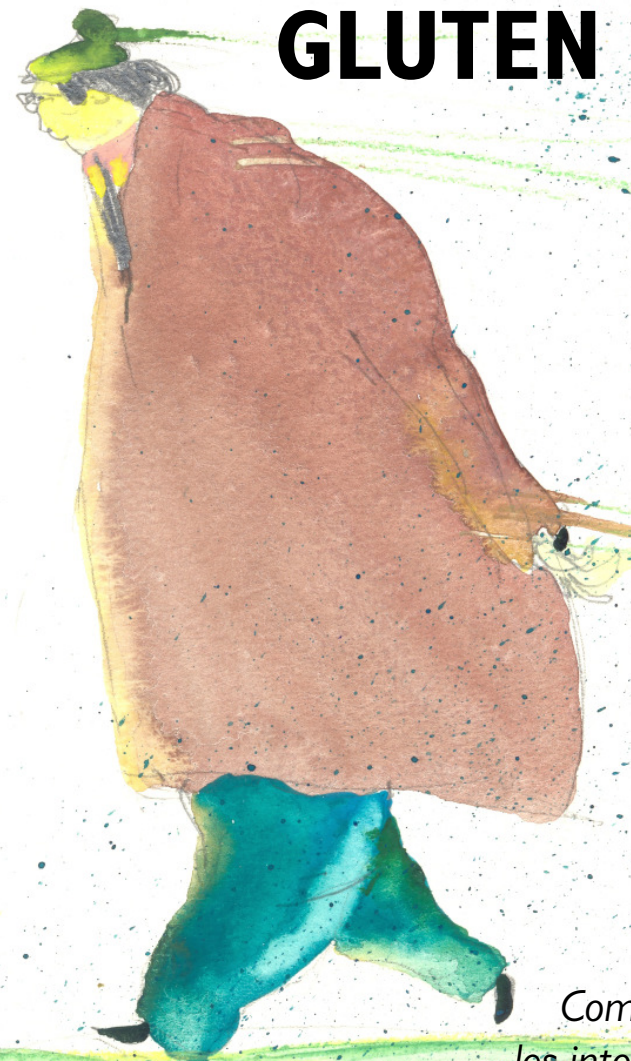
éd. Aladdin

TATY LAUWERS

LES TOPOS

TATY LAUWERS

GLOUTONS DE GLUTEN



Comprendre
les intolérances
alimentaires