

GLOSSAIRE

amylose -amylopectine. Les types d'amidons diffèrent d'un aliment et d'une variété à l'autre. L'amylose, qui se présente sous forme linéaire, comme une corde, est plus digeste. L'amylopectine sous forme branchiale, comme une corde enroulée sur elle-même, demande une digestion hors pair. C'est celle que favorisent les designers industriels.

bouillon de poule maison. Un des aliments les plus remèdes qui soient. Recette et détails sur mon site www.taty.be.

candidose. Forme de dysbiose intestinale, dont le diagnostic est plutôt fait en Naturoland qu'en médecine classique.

canaris. Ma terminologie perso. Regroupe les sujets dont le foie n'arrive pas ou plus à utiliser à bon escient les voies de détoxification, de naissance ou par acquis historique. Les canaris sont presque systématiquement victimes de nombreuses intolérances alimentaires.

caséine. Part protéique des laitages, à laquelle les allergiques francs semblent réagir.

dysbiose. Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est perméable, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau et peut être à la source de certaines intolérances. Ce thème fait l'objet du topo *Du Gaz dans les Neurones*. Voir l'encadré ad hoc (p. 37).

dysglycémie. Trouble hormonal lié à la gestion de l'insuline et des sucres, ajoutés ou naturels. Aussi appelée « hypoglycémie » ou glycémie instable. C'est une forme de prédiabète.

enzymes. Catalyseurs de réactions chimiques de l'organisme, ils sont actifs dans quantité de réactions de division, de transformation, d'association et de combustion des nutriments.

GAPS®. Variante du RGS, créée par la docteure Campbell-Mc Bride (*Le syndrome entéro-psychologique*, en français).

histamine (intolérance à l'). Incapacité à gérer une surproduction d'histamine interne (intestins) ou une surconsommation d'amines* alimentaires. Souvent présent chez des canaris*.

hypoglycémique. Voir « dysglycémie ».

insuliniques (désordres). Voir « dysglycémie ».

jonctions serrées. Liaisons entre les cellules de l'intestin qui sont théoriquement fermées. Dans les cas de dysbiose, ces liaisons s'ouvrent et rendent l'intestin « poreux ».

nutriments. Composés nutritifs essentiels, depuis le calcium jusqu'aux protéines en passant par la vitamine C.

originelles. Les graisses originelles sont définies plus avant (p. 63).

peptide opioïde. Forme décomposée à partir de protéines, aux propriétés proches de la morphine (endorphines, etc.).

perméabilité. voir « dysbiose ».

polysaccharides. Ces molécules complexes, présentes dans certains hydrates de carbone, doivent être scindées en éléments plus simples par des sucs digestifs qui sont absents ou défaillants chez les dysbiotiques. C'est le cas des aliments riches en saccharose (sucres ajoutés), en lactose (dans les produits laitiers frais) ou maltose (toutes les céréales). Certains nouveaux additifs introduits depuis trente ans dans l'alimentation courante (carraghénanes et consorts) semblent aussi agressifs que les polysaccharides.

Price (Weston A.). Dentiste américain dont il est question dans *Nourritures Vraies*, il a étudié des peuplades solides et longèves, alimentées traditionnellement, en les comparant à leurs proches nourris à l'Européenne. Ses conclusions en un mot : l'alimentation ancestrale, riche en aliments denses et nutritifs et en graisses originelles, préserve la santé.