

# INDEX

## A

aliment préféré 74  
allergies franches 15  
allergique au lait/malade  
coeliaque à quarante  
ans 23

## B

beurre de lait cru 114  
bouillon de poule ou de  
boeuf 91  
bûcherons dans un  
divan 47

## C

Campbell 51 117  
carême 27  
carnet alimentaire 106  
carnet d'observation  
alimentaire 101  
cas concrets 13  
Catalogue 131  
Caudal (dr) 125  
contrecoup de  
l'abondance 30  
cure Détox' Flash 109  
cure d'éviction-  
drainage 85

## D

désensibilisation  
(gluten) 98  
désensibilisation  
(laitages) 92

Détox' Flash 109

## E

éviction-drainage 85  
éviction-drainage du  
gluten 93  
éviction - savoir  
s'arrêter 64

## F

Failsafe 22 60  
fantasmes lactés  
ou solutions  
pragmatiques 72  
Feingold 22

## G

ghee 114  
graisses originelles 63

## H

Hafer 117  
hyperréactivité -  
repérer 69  
hyperréactivités -  
définition 17  
hyperréactivité (signes)  
70  
hyperréactivités  
(impact) 13

## I

IgG 71

introduction 7  
itinéraire 3

## K

kinésiologie 70

## L

laitage (sans) 58  
levure 77

## M

Mandell 22  
mensonges dans ma  
soupe 43

## O

originelles (graisses) 63  
Owens 58 60

## P

phosphates 77  
phosphates (diète pauvre  
en) 117  
plate-forme pour les  
hyperréactifs 82  
provocation (test) 75

## Q

qualité (la) du régime  
annexe est essentielle 60

## R

réadaptation (gluten) 98

réadaptation (laitages) 92  
repérer une  
hyperréactivité 69  
réversible 50  
rotation 80

## S

sans laitage à long  
terme ? 54  
savoir s'arrêter 64  
signes d'appel 104  
soja 77  
solanacées 77  
SPO 119  
sucres lents 48

## T

tests de réactivité à  
IgG 71  
tests domestiques 73  
tests en kinésiologie 70

## V

vitamine A 89  
vitamine D 89

# CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

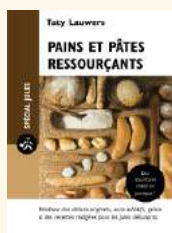
**UN JULES ?** C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

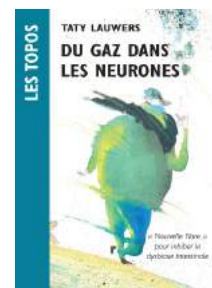


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

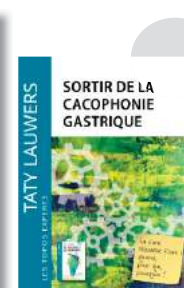
# CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

**experts sont signalés d'un rond grisé.** Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site [www.taty.be](http://www.taty.be).



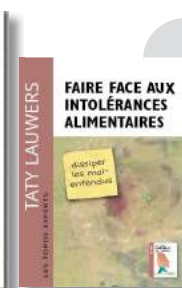
COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE  
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



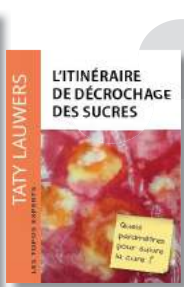
LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES  
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



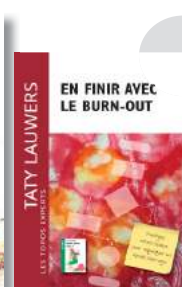
GLYCÉMIE INSTABLE  
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



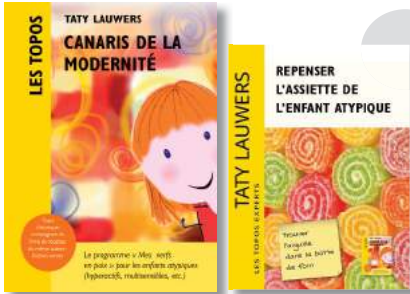
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



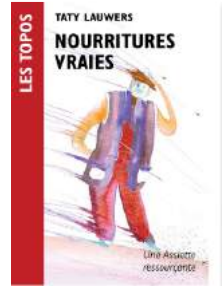
BURN-OUT  
Une stratégie pour ressusciter.



**Le topo expert a paru mi-2015:** Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



**ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX**  
 Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutis par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



**LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?**  
 Les codes d'une assiette ressourçante



**UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS**  
 Contient la cure équivalente à l'alimentation vivante

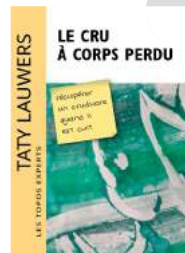


**LA PALÉONUTRITION**  
 Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo

Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)