

GLOSSAIRE

ALLERGIES RETARDÉES. Intolérance alimentaire, dérivant d'une dysbiose intestinale. Phénomène différent des allergies réelles. Voir le paragraphe ad hoc (p. 22).

AMINES. Dérivés d'acides aminés (à partir de protéines), qui peuvent poser problème lorsqu'ils sont surconsommés par certains mangeurs, sujets à une forme d'intolérance à l'histamine (souvent chez les « allergiques » ou les migraineux). Voir « Amines » (p. 60).

BAINS DÉRIVATIFS. Technique de drainage facile à pratiquer, peu chère, inventée par le docteur Kühne au XIX^e siècle, remise au goût du jour par France Guillain. Détail sur le blog de ce livre.

CANARIS DE LA MODERNITÉ. Ma terminologie. 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. Un topo leur est consacré, car les techniques habituelles de détox⁷ sont inadéquates.

CŒLIAQUIE. Se traduit par une intolérance permanente et grave à une protéine de céréale, le gluten, dont le régime pour malades cœliaques propose d'éviter toutes les sources.

DÉTOXIFICATION (VOIES DE). Voir canaris.

DYSBIOSE INTESTINALE. Voir *Dysbiose et perméabilité* (p. 15).

GAPS™. Variante du RGS, créée par la doctoresse Campbell-Mc Bride. Voir l'exposé du livre (p. 41).

GLYCÉMIE INSTABLE. Trouble hormonal lié à la gestion de l'insuline et des sucres. Aussi appelée « hypoglycémie » chez les naturos.

HERXHEIMER (RÉACTION D'). En anglais « die-off » (ou extinction). Phénomène d'aggravation des symptômes, lorsque les populations

bactériennes et fongiques « meurent et libèrent des toxines » après un traitement médical ou une diète. À mon expérience, cela se produit chez les canaris auxquels on applique des procédures inadéquates.

HISTAMINE (INTOLÉRANCE À L'). Incapacité à gérer une surproduction d'histamine interne (intestins) ou une surconsommation d'amines⁸ alimentaires. Souvent présent chez des canaris⁹.

HYPOGLYCÉMIE. Voir glycémie instable.

INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES. Voir allergies retardées.

ORIGINELLES (GRAISSES ET PROTÉINES). Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minime. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables (et non en hachis ou en charcuteries), etc. Voir *Graisses Originelles* (p. 101).

OXALATES. Composés présents dans les légumineuses, les oléagineuses, les céréales complètes, le thé, certains légumes comme les épinards. Ils peuvent entraver la remise sur pied s'ils sont consommés en trop grande quantité chez un mangeur sensible.

PERMÉABILITÉ INTESTINALE. Phénomène où la paroi intestinale est endommagée ou poreuse (liaisons cellulaires ouvertes), ce qui entraîne une surcharge toxique dans tout l'organisme.

POLYSACCHARIDES. Catégorie de glucides (céréales, lactose, saccharose) qui, selon le RGS et *Nouvelle flore*, doivent être omis de la diète le temps de retrouver la fonction intestinale normale.

QUASI-CHARCUTERIES. Ma technique de Jules pressé et fauché pour disposer de charcuteries de qualité. Ce sont les viandes cuites en basse température et conservées quelques jours au réfrigérateur. Elles nous servent de charcuteries « sans sucre, sans additifs, sans

déchets, sans porc et sans grande dépense ». Des exemples de quasi-charcuteries dans tous les livres pratiques en version spéciale Jules, comme *Je débute en cuisine nature*. Le détail et l'historique dans *Mes recettes antifatigue*.

RESSOURÇANT. Ma classification perso pour le versant « remède » des aliments. Choisir une assiette ressourçante lorsqu'on suit une cure la rend plus efficace. Les résultats en sont plus probants et plus rapides. Voir les critères de l'*Assiette Ressourçante* (p. 21)

RGS. *Régime des Glucides Spécifiques* d'Elaine Gottschall (SCD en anglais). Voir le livre (p. 41).

Salicylates. Composés naturels présents dans des aliments très sains (amandes, thé, miel, vin, etc.). Chez des sujets sensibles, ils entravent les voies de détoxification.

Saturées. Classification désuète des matières grasses. Voir originelles.

VPPF ou V.P.P.F. Vierges Première Pression à Froid.