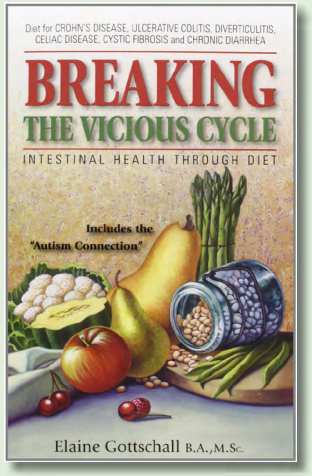

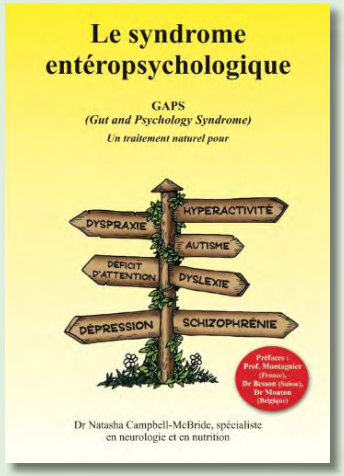

Elaine Gottschall s'est inspirée du régime *Carbohydrate Specific Diet* inventé par le docteur Sidney Valentine Haas, pédiatre américain. Récemment, la doctoresse Campbell nous a fait découvrir l'impact de ce régime sur les troubles nerveux profonds. Le livre du docteur Haas *Management of Celiac Disease* a été récemment réimprimé (première édition 1951, cher en version papier, seulement 2€ en ebook). Il avait pu tester l'efficacité de cette diète sur les enfants cœliaques pendant près de trente ans.

La diète originale du docteur Haas était infiniment plus simple que nos versions modernes type GAPS. On l'appelait d'ailleurs « *la diète aux bananes* », car, pédiatre, il devait s'assurer d'une dose suffisante de glucides pour ses petits patients dénutris. Le régime se résumait en gros à consommer exclusivement de la viande, du poulet, du poisson, des œufs, des laitages et des bananes — jusqu'à quinze par jour, en début de réforme, car il fallait remplumer ces petits malingres.

Les effets de la cure sur ces cas graves, tels que vous les découvrirez dans le livre original sont tellement impressionnants qu'on se demande pourquoi la gastro-entérologie ne l'a pas suivi plus tôt, dès les années cinquante. C'est un régime favori, car tous les sujets purent remanger de tout, sans plus d'évictions, après un an de pratique suivie. Il ne rencontra guère d'exception dans les plus de six cents cas suivis, sauf chez quelques rares enfants dont les parents fantaisistes ou moins patients que la moyenne avaient autorisé de nombreux écarts pendant l'année de régime.

Une diète n'est vraiment thérapeutique que si l'on peut en sortir après quelques mois, ce qui est le cas de la mouvance Haas/Gottschall/Campbell.

Comprendre les bases en vision classique

Hors profilage et hors mouvance RGS

Dans *Du gaz dans les neurones*, je m'adresse aux mangeurs qui ne veulent pas s'encombrer de théorie : ils veulent tester une cure pour se guérir des tensions digestives, si pas amorcer une rémission de maladie plus grave (rectocolite et Crohn). Dans ce topo expert-ci, j'expose à l'intention des férus de nutri et des praticiens les tenants et les aboutissants de la mouvance RGS dont je m'inspire pour cette cure NF. Par quel livre compléter la documentation, pour une vue synthétique de ce que l'on sait aujourd'hui de l'intestin irritable? En cette année 2021 où se publient à foison des livres expliquant comment soigner le colon irritable, on ne sait plus où donner de la tête. Je sors du lot deux ouvrages, dont la lecture me semblent essentielle pour comprendre les enjeux de la dysbiose. Tous les deux se destinent à des profanes passionnés de nutri. Un novice pourra pourtant amorcer son