

efficace. Les résultats en sont plus probants et plus rapides. Voir critères de l'*Assiette ressourçante* p. 122.

Römertopf. Voir « diable ».

Saturées. Les matières grasses sont classifiées en saturées, mono-insaturées et poly-insaturées. Classification désuète et peu rigoureuse dans la mesure où chacune est un mélange (le beurre, classé en « saturées », contient des mono et des poly-insaturées). Il est bien plus crucial de cibler des graisses originelles que d'essayer de choisir l'une ou l'autre catégorie. Toutes sont utiles. Les catégories classiques sont exposées p. 128.

SFC. Syndrome de Fatigue Chronique, voir autres termes p. 26.

Sucanat. Jus de canne séché au soleil, sans cuisson réelle.

Sucres. Synonyme de « glucides ».

Vapeur douce. Mode de cuisson en couscoussière (illustrations ci-dessous). On cuit dans une marguerite ou dans des paniers de bambou (solutions de dépannage), dans un cuit-vapeur à feu (l'idéal) ou dans un cuit-vapeur électrique. Voir illu ci-dessous.

VPPF. Vierges Première Pression à Froid.

Wok. Poêle en forme de demi-sphère. Ses bords hauts et évasés augmentent la surface de chauffe, ce qui permet une cuisson rapide. C'est le mode de cuisson idéal pour un épuisé chronique, car si rapide !



marguerite à
vapeur



cuit-vapeur
à feu



cuit-vapeur
électrique



paniers de bambou

A

alimentation séquentielle 84
Assiette Ressourçante 122
axe HPA 24

B

Bases pratiques de la Cuisine
Nature 111
Bass 84

C

candidose 27
cantine 138
carence organique 32
catalogue Cuisine nature 152
catégories de base en nutrition 128
cerveau limbique 24
chrononutrition 114
colopathie 33
compléments 95
covid long (le cas du) 24
cristallisations 99
critères alimentaires (dix) 110
cuisine minimale 132, 140
Cuisine nature 111
cuissons douces 121
cuit-vapeur (illu) 149
cure du foie 82

D

Décrochez-des-sucres 81
dépolluer l'environnement 66
dépolluer par l'assiette? 81

dysbiose 33

E

écureuil 74
EM/SFC 11
encombrement 42
environnement épuré 67
e-smog 68
événements déclencheurs 54

F

farineux (lesquels) 128
farineux (repos digestif) 120
fatigue surrénalienne 14
fibres : mollo en cas de burn-
out 130
figuier (extraits de bourgeon de) 35

G

glutamine 35
glycémie instable 34
graisses (lesquelles) 128
graisses originelles 117
grille de base 126

H

hypoglycémie 36

I

IgG 148
insulinorésistance 34, 36
intolérances 39

J

Jeanne 132

L

lipidophobie 36

M

maladaptation au stress 54
marguerite (illu) 149
matières grasses 128
micro-ondes liées à la fatigue
chronique 47
moisissures (réactivité) 41
monodiètes 84

N

Neville 50

O

œstrogènes 43
œstrogénique (dominance) 43
oxygénation 80

P

parasitose 33
petits déjeuners et collation 137
planning hebdomadaire 132
plate-forme des 6 formes de
repos 100
Poesnecker 14, 54
polymédication 38
potomanie 114
précurseurs 98

princesse 74
Profilage Alimentaire 145
protéines à chaque repas 116
protéines (lesquelles) 128
psycho-neuro-immunologie 48

Q

quasi-charcuteries 135
quasi dissociations 86
quizz cuisine nature 106

R

réactivités 39
réconcilier 40
repos 61
repos couché 72
repos digestif en dix critères 110
repos digestif (végétal ou
animal?) 88
repos électro-magnétique 68
reposer le système digestif 82
repos mental 65
repos - plateforme des six
formes 100
Ressourçante 122
restau 138
Retour à Soi 81
Retour au Calme 81
rotation des menus 129

S

saturées 37
seau de la tolérance aux stress 50
Selye 54

SFC/EM 47
simplicité des repas 115
source intestinale 33
sport 77
stratégie des six formes de
repos 100
stratégie du repos (principes) 57
stretching 77
subhypothyroïdie 43
sucres (repos digestif) 120
symptômes 25
système nerveux autonome, 24

T

technique organisationnelle de
Jeanne (le planning de) 137
témoignage 1 56
témoignage 2 93
tolérance au stress, selon docteur
Neville 52

W

Wigmore 30

X

xéno-œstrogènes 43