

Or, les symptômes habituels de l'hypoglycémie ou hyposurréalisme peuvent être une grande fatigue, des maux de tête, des palpitations et vertiges, une faim perpétuelle, de l'insomnie et cauchemars, entre autres. Sur un plan psychique, on retrouve très souvent de l'irritabilité, des sautes d'humeur incontrôlables, des peurs irraisonnées, une pensée brumeuse, des manques de mémoire et/ou de concentration\*1. L'hypoglycémie peut aussi dérégler à la longue le système de défenses immunitaires. J'ai eu la totale, comme on dit...

Cette situation de souffrance m'aura au moins permis de lire tant et tant d'ouvrages sur la psychanalyse et les psychothérapies que je pourrais ouvrir un cabinet de consultation.

Cette histoire témoigne qu'un simple rétablissement de l'harmonie organique, découlant d'une meilleure hygiène de vie, peut conduire à un plus grand bien-être, une santé plus solide, une conscience plus claire. Le cancer n'était peut-être pas une malédiction familiale. Et si j'avais simplement nourri soigneusement une prédisposition génétique ... par une alimentation dénaturée et hors propos, par un manque d'exercice et d'oxygénation, par une vie stressée de rat de laboratoire?

Mes premières suppositions que ce renouveau intérieur était dû au végétarisme se sont révélées fausses. Elles ont fait place à la conviction que ma renaissance a plutôt été due aux nourritures vraies que j'ai découvertes à la faveur de ma réforme alimentaire. Je peux désormais remanger sans aucun souci de digestion ni d'immunité tous les aliments qui me plaisent, en quantité et variété à la condition qu'ils soient ressourçants. Au premier excès de plastiproduits, je le paie cash.

J'ai vécu quarante ans dans un corps malade que je voulais ignorer. Depuis que je lui porte l'attention qu'il mérite et que je veille à ne plus le pousser à bout, j'en suis libérée, il me porte avec loyauté, nous sommes de justes compagnons.

Je voudrais souffler aux oreilles attentives que l'on peut vivre paisible et actif jusqu'au vertige, lucide et joyeux tout en se régaland de délicieuses recettes. La piste de bien-être alimentaire que je partage dans ce livre n'est qu'une des voies mais elle a déjà fait ses preuves.

Pourquoi ne pas essayer?

\*1 le phénomène d'hypoglycémie est exposé en résumé dans mon livre *Petits Déjeuners et Collations* et plus longuement dans *Cinglés de Sucres*, mon topo sur l'hypoglycémie.

## INDEX

### Symbols

3 R : Repos, régime, puis remède 59

### A

Achats 135  
additifs 66  
afghane  
marche 171  
aides à la digestion 67  
alimentation séquentielle du docteur Bass 71  
aliments autorisés  
liste 51  
Annexes 157  
Assiette Ressourçante  
menus – profil omnivore 146  
Autres contaminants quotidiens 22

### B

Bases de l'assiette ressourçante 66  
Bass 71  
biographie édifiante de l'auteur 179  
boire  
le cas de Jill 109  
Boissons 135  
bourgeon de figuier 80

### C

Carnet alimentaire 167  
Chrononutrition 81  
(retour au calme) 132  
Chrononutrition : perspective 87  
Clerc Olivier 176  
collations  
(retour au calme) 138  
compléments alimentaires 76  
compulsions sucrées  
inhiber 80  
Contrefeu des crasses 75  
Cuisine Nature : les bases en 7 points 165

Cuissons  
(retour au calme) 130  
cuissons  
le cas de Jill 114  
cure  
autres cures des Topos 103  
Des cures pourquoi ? 97  
ou régime de croisière? 96  
Quelle cure pour qui? 99  
Cure Anti-fatigue 101  
cures régulières 96

### D

Davies Emma 45  
Dégâts des eaux 91  
dépollution  
campagne 25  
Développement personnel durable 41  
Dissociations alimentaires 70  
dysbiose  
Dysbiose : Entrées et sorties 29

### E

Encombrement intérieur 21  
Environnement : l'épure 66  
enzymes  
carence 33  
Épuisement chronique 38  
extrait de bourgeon de figuier 80

### F

Farineux  
(retour au calme) 134  
fausses faims  
Comment désactiver 78  
Faut-il manger au lever ? 84  
Faut-il manger le matin ? 83  
Faut-il manger sucré ou salé le matin ? 87  
fibres  
le cas de Jill 109

figuier  
extrait de bourgeon de 80  
fragilités individuelles 14  
fruits  
le cas de Jill 113

### G

Gautier 172  
Glutamine 80  
Glycémie instable 36  
graisses  
(retour au calme) 133  
propriétés  
pharmacologiques 73  
graisses originelles 74, 163  
groupe sanguin 45

### H

Hofmekler 84  
Horel 22  
hormone  
Chaos hormonal 38  
Hypersensibilités  
alimentaires 34  
Hypotoxique über alles 28

### I

intolérances 34  
Introduction 7

### J

Jill  
exemple 111  
juste milieu 58

### L

L-Glutamine 80  
La nutrition ne suffit pas 60  
label LAR 53  
Lait & Cie  
(retour au calme) 135  
lectines 45  
légumes

le cas de Jill 109  
Légumes et fruits  
(retour au calme) 131

## M

marche afghane 171  
matières grasses  
le cas de Jill 110  
Médecine 176  
médecine chinoise 56  
menus – profil omnivore  
(Assiette Ressourçante)  
146  
Menus illustrés pour 36 jours  
151  
Menus pour 3 semaines  
(retour au calme) 141  
Modulez selon votre biochimie  
actuelle 20  
Montignac 70

## O

Ohsawa 93

## P

paléonutrition classique 124  
Pallardy 86  
Peat Raymond 16  
Petit déjeuner  
(retour au calme) 138  
piliers 55  
Plateforme pour une Assiette  
Ressourçante adaptée  
117  
poisson  
(retour au calme) 134  
pollution  
chimique domestique 22  
Hypotoxique über alles 28  
Une campagne de  
dépollution 25  
Pourtalet 92  
Pourtalet dr. 94  
protéines  
le cas de Jill 113

## R

recettes  
sources 158

régime  
régime ou un  
programme  
permanent ? 41  
régimes excessifs 39  
repas simples 69  
repos  
le cas de Jill 115  
respirations abdominales  
171  
Retour au Calme  
le plan 121  
Retour au calme  
principes pratiques  
129

## S

sauna 169  
semi-cure aux jus frais  
136  
Sheldon 70  
Siffre 84  
Sionneau Philippe 93  
soja  
le cas de Jill 114  
Soja & Cie  
(retour au calme) 142  
stretching 172

## T

tai chi, 57  
trans 163

## V

Viandes & Cie  
(retour au calme) 134

## W

Warrior Diet 84