

GLOSSAIRE

ACIDES GRAS ET AGE. Un acide gras est la forme décomposée des lipides, telle qu'on la retrouve dans le sang après que les graisses ont été traitées au long du tube digestif. Les AGE ou « acide gras essentiels » sont dits tels, car l'organisme ne peut les fabriquer. Ils sont présents dans les sources de lipides riches en oméga-6 et -3 qui sont des acides gras polyinsaturés (AGPI = PUFA en anglais). En Occident aujourd'hui, on observe des carences spécifiques en oméga-6 et -3 chez le mangeur classique et... des carences en saturés chez l'amateur de cuisine trop « saine » !

ALLERGIE RETARDÉE. Forme d'hyperréactivité à un aliment, qui, à l'inverse d'une franche allergie qui se manifeste vite, ne se révèle qu'en arrêtant l'aliment réactogène pendant au moins dix jours, ce qui est une des raisons d'être de cette *cure antifatigue*.

BAINS DÉRIVATIFS. Technique de drainage facile à pratiquer, peu chère, inventée par le docteur Kühne au XIX^e siècle. Utiliser la technique originelle, et non les conseils modernes peu rigoureux. Détails via la page bonus du livre (p. 2).

ÉQUILIBRE ACIDE-BASE OU ACIDOSE. En naturologie, l'acidose est l'état où l'organisme est surchargé en déchets métaboliques acides, source de déséquilibre, de fatigue, de douleurs articulaires, et autres petits bobos malvenus.

HYPOCUITS, HYPOCUISSON. Cuisson à basse température au four à 85°C. Convient surtout pour les viandes, les volailles et les poissons.

Hypoglycémie ou glycémie instable. Trouble hormonal lié à la gestion de l'insuline et des sucres. Aussi appelée « hypoglycémie » chez les naturos.

HYPOTOXIQUE. Principe d'alimentation qui permet de drainer l'organisme, en évitant les aliments générateurs de toxines et les sources de toxiques environnementaux. Devrait être temporaire ! Assiette inspirée par la doctresse Kousmine, médiatisée plus récemment par le professeur Seignalet en France (auteur de « L'Alimentation ou la Troisième Médecine »), rejoignant le *Living Food* américain.

KOUSMINE. Feu la doctresse Catherine Kousmine est une des grandes

dames de l'alternutrition. Son travail est propagé par l'Association Kousmine en France (AKF www.kousmine.fr).

LAVEMENTS COLONIQUES. La doctresse Kousmine a médiatisé une forme de drainage par les lavements coloniques doux, qui sont réalisés chez soi à l'aide d'un boc ou d'une poche à lavement. Cette technique n'est pas adaptée à tous. Demander conseil. Article via les bonus (p. 2).

LIPIDES. Contenus dans les matières grasses au principal. Les sources principales de lipides sont les huiles et les beurres.

MONOINSATURÉ. Catégorie de matières grasses qui apportent des acides gras remèdes. Huile d'olive, huile de colza, avocat, noix, etc.

POLYINSATURÉ. Catégorie de matières grasses qui apportent des acides gras essentiels. L'huile de tournesol ou de carthame en est, tout comme l'huile de lin. Les amandes et les noix en sont aussi un apport.

PROTÉINES. Catégorie d'éléments nutritifs essentiels, que l'on retrouve en source animale dans les viandes, les œufs, les laitages, les volailles, les poissons et les insectes ; et en source végétale au principal dans les légumineuses, accessoirement dans les algues, dans les noix & Cie et dans les céréales complètes.

Sauce soja, shoyu ou tamari. Macérat à base de soja, de blé et de sel marin, riche en vitamines du groupe B. La cuisine alternative l'utilise de préférence au sel marin, car c'est un produit fermenté de haute qualité.

SEIGNALET. En France, l'alimentation hypotoxique est connue par l'ouvrage de feu le professeur Jean Seignalet : *L'Alimentation ou la Troisième Médecine*.

TRANS OU ACIDES GRAS TRANS. Produits lors de la cuisson à haute température sous pression d'huiles végétales, ce qui est le cas des margarines, des corn flakes et des autres céréales précuites, des frites et autres fritures, des mélanges pour pâtisseries et des pâtisseries préparées, des pâtes à tartiner, des potages en sachet, des barres chocolatées, des viennoiseries, des biscuits et confiseries, des pizzas et de la plupart des plats préparés

VAPEUR DOUCE. Mode de cuisson en couscoussière. 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.

VPPF. Vierge Première Pression à Froid.