

# INDEX

## A

Acremant 52, 66, 91  
adapté aux laitages 108  
additifs; L'éllixir assassiné  
72; Spécial personne  
fragile 77  
allergies 99  
AMAP 60  
ayurveda 109

## B

beurre; Le beurre serait  
le meilleur... 43;  
Les propriétés  
pharmacologiques des  
graisses laiti 39

## C

calcium; Du calcium orphelin  
dans les produits  
pasteurisés? 112  
Calcium et produits laitiers  
110  
Cancer et contaminants: les  
xénobiotiques et autre  
79  
carraghénanes 78  
catastrophe du tout stérile  
alimentaire 115  
Charbonneau 29, 114; Le  
Festin de Tantale 117  
chinoise 108  
cholestérol; secouons nos  
concepts figés sur les g  
42; [www.thincs.org](http://www.thincs.org) 42  
compilations d'études  
scientifiques 49  
confort; Aliments  
ressourçants, de soutien

ou de confort? 24  
cures de lait 56

## D

dangereux; Le lait cru n'est  
pas si «dangereux» 26  
Deru (Dr. Marc) 95  
Disparition des exploitations  
familiales 122  
Douglass 47

## E

encyclopédie des fromages  
61  
Enig 33  
enzymes 31  
enzymes des fromages 86  
enzymes manipulés  
génétiquement 84  
études scientifiques (piège)  
47

## F

Fallon 37  
Feidt 82

## G

graisses; pharmacologiques  
(propriétés des graisses  
laitière 39; Qualité  
originelle de ces matières  
grasses 41  
Groupement d'Achat 60  
groupe sanguin 109

## H

historique alimentaire de nos  
aïeux 22  
homogénéisation 32

hygiénisme excessif  
115, 120  
hypothèse lipidique 42

## I

immunité; Le lait cru et les  
défenses immunitaires 32  
Immunocal 35  
Inadaptation aux laitages et  
inadéquation des disc 94  
intensif 68

## K

Klein-Lecat 100

## L

lactoferrine 30  
lait; Quels atouts  
disparaissent avec  
l'élevage intensif 68  
laitages; et allergies 99  
; Les arguments du camp  
anti-lait 95  
; Peut-on se passer de  
laitages? 105  
lait cru; conservation 62;  
cuire? 63; définitions  
20; Le lait cru n'est pas  
si «dangereux» 26;  
L'histoire cachée du  
lait 54; Où trouver les  
laitages de lait cru ? 60  
La voie non lactée 93  
Le Berre (Dr. Nicolas) 94  
Lecat-Klein (Marguerite)  
100  
Legoy; pasteurisation 29  
listeria; L'hystérie contre la  
listeria 118

## M

margarine; la pire des  
bonnes idées 46  
milk shake d'un fast food  
76  
Molkosan 35

## N

Native Nutrition 15  
Nourishing Traditions 69

## O

oméga; Oméga 3-6 du lait  
cru d'animaux nourris au  
pâturag 51  
omega-3 51

## P

paradoxe français 41  
pasteurisation 29; danger  
117  
petit-lait; Effets détoxifiants  
et oxygénants du lait et  
du pe 34  
Piège des compilations  
d'études scientifiques 49  
Pour l'amour du bon lait  
28

## R

ressourçants; Aliments  
ressourçants, de soutien  
ou de confort? 24

## S

Schmid 55, 115  
Signalet 96  
soutien; Aliments  
ressourçants, de soutien  
ou de confort? 24  
stérilisation 25  
stress oxydatif 35

## U

UHT 25  
untold story of Milk 55  
upérisation 25

## V

vache heureuse, meilleur  
lait 48  
Vachon 29, 115  
Vitamine A; quelle source  
idéale? 37

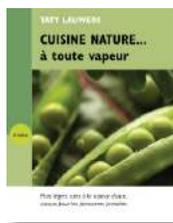
## W

Weston Price Foundation  
15  
Willet 110  
Wise Traditions 15  
Wuidart Gustave 96  
[www.cecalait.fr](http://www.cecalait.fr) 105  
[www.lial-mc.asso.fr](http://www.lial-mc.asso.fr) 105  
[www.rawmilk.com](http://www.rawmilk.com) 118  
[www.raw-milk-facts.com](http://www.raw-milk-facts.com) 18  
[www.realmilk.com](http://www.realmilk.com) 31  
[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)  
15, 43  
[www.westonaprice.org/basicnutrition/vitaminsaga.h](http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitaminsaga.h) 37

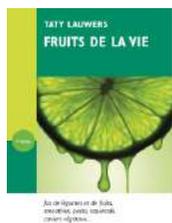
## X

xanthine oxydase 33

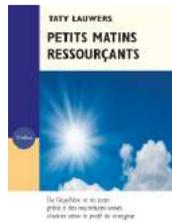
# CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition

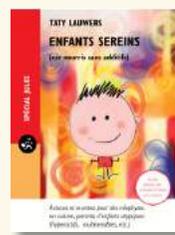


Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

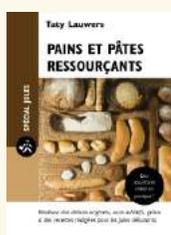
**UN JULES ?** C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

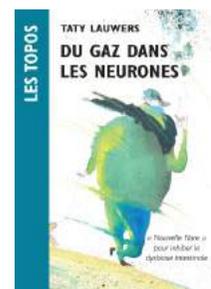


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

# CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

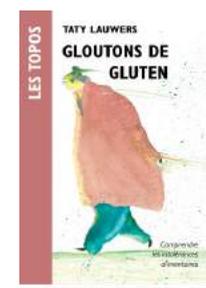
**experts sont signalés d'un rond grisé.** Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site [www.taty.be](http://www.taty.be).



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE  
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



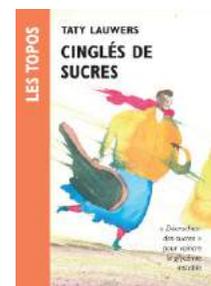
Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES  
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE  
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



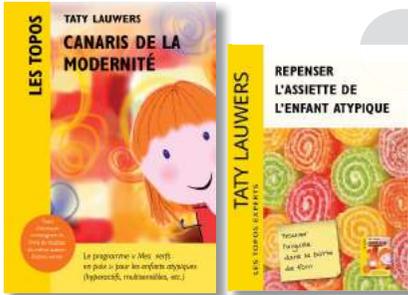
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



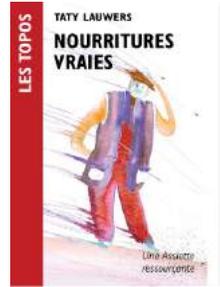
BURN-OUT  
Une stratégie pour ressusciter.



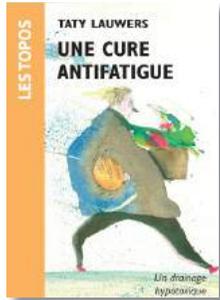
**Le topo expert a paru mi-2015:** Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



**ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX**  
 Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutis par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



**LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?**  
 Les codes d'une assiette ressourçante

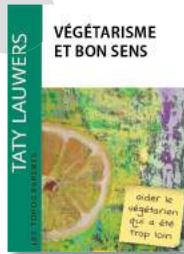


**UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS**  
 Contient la cure équivalente à l'alimentation vivante

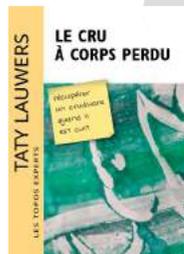


**LA PALÉONUTRITION**  
 Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo

Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)