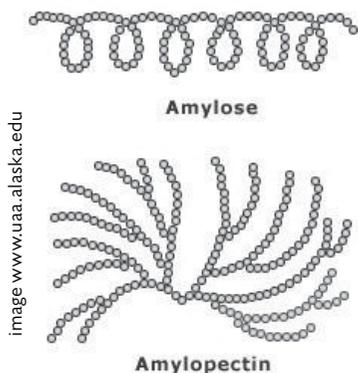


Le professeur Seignalet éliminait toutes les céréales à gluten de son régime, mais aussi le maïs, qui est pourtant sans gluten. Sans autre explication de sa part que les hybridations excessives qui ont récemment été imposées à ce végétal. Observons que le maïs consommé aujourd'hui l'est surtout sous forme de produits manufacturés, généralement plus riches en amylopectine qu'en amylose (pétales de maïs produits par extrusion, édulcorants dérivés du maïs comme le sirop de glucose, amidons utilisés comme texturants dans d'autres aliments). Je remarque aussi qu'en raison des traitements de base, le maïs contient toujours des résidus de sulfite. Sachant le nombre de mangeurs réactifs à ces derniers...



L'amylose se présente sous forme linéaire, comme une corde; l'amylopectine sous forme branchiale, comme une corde enroulée sur elle-même (voir illustration ci-après). Certains végétaux sont naturellement plus riches en l'un qu'en l'autre. C'est le cas du riz basmati, qui contient plus d'amylose que d'amylopectine alors que les autres variétés de riz offrent l'image inverse^{*3}. Les

mangeurs fragiles le digèrent mieux. Tiens, tiens... La patate douce ou l'igname, quant à eux, ne contiennent que des amidons sous forme d'amylopectine, or certains mangeurs en abusent en cure !

^{*3} www.ricecrc.org/reader/rice-crc/tg_Amylose_and_Amylopectin.htm, où l'on apprend que généralement, plus le riz est riche en amylose et pauvre en amylopectine, plus il sera ferme après cuisson et que le riz gluant n'a pas d'amylose.

Le cas des fibres

PAGES 28-29 ET 50-51 DU TOPO DE BASE



En cuisine saine, l'erreur consisterait à conseiller des aliments riches en fibres à tous les mangeurs, en particulier à ceux qui sont victimes de dysbiose — les colopathes, eux, se gardent bien d'en consommer trop, chat échaudé craignant l'eau froide.

Les spécialistes ont longtemps cru que les fibres végétales étaient inertes et qu'à l'instar de balais intestinaux, elles ne faisaient que transiter dans l'intestin grêle et le côlon. Aujourd'hui, on découvre leurs bienfaits pour la santé, au niveau tant du contrôle du cholestérol que de la protection contre le cancer du colon. On apprend aussi qu'elles permettent d'augmenter la tolérance au glucose des diabétiques ou d'améliorer la production de bile. Par ailleurs, on connaît l'importance capitale des fibres prébiotiques.

Ces dernières fabuleuses découvertes nous rendent parfois peu judicieux, car ce qui est vrai « dans les livres » doit être paramétré selon l'état enflammé ou non des intestins. Les fibres dures de certains aliments irritent mécaniquement. Je ne suggère pas de manger sans fibres en permanence. Il s'agit de laisser un moment de répit aux tripes, tout simplement.

Dans une situation normale, celle qui est décrite dans les manuels, les fibres des légumes et fruits, des céréales, des oléagineuses sont décomposées dans les intestins en minéraux, en acides organiques, en acides aminés, acides gras, tous nutriments capitaux. Dans le cas de

Tant que la muqueuse n'est pas cicatrisée et que la flore bénéfique n'est pas restaurée, profiter des légumes frais et crus sous forme de jus fraîchement pressés, forme sous laquelle aucune fibre n'irrite les tripes. Les jus sont alors un apport en minéraux tout à fait disponibles, en haute quantité - ces minéraux qui sont presque plus importants que les fibres elles-mêmes...