

DYSBIOSE : LES RÉACTIVITÉS PAR ACCUMULATION

infographie nr 6
série Dysbiose
source: www.taty.be

Par Taty Lauwers. Les « intolérances » alimentaires si communes chez les dysbiotiques fonctionnent souvent par accumulation. La mèche d'une inflammation (boutons, migraines, douleurs intestinales, etc.) s'allume bien avant que la crise ne soit déclenchée par un aliment particulier. Dans l'illustration ci-dessous, les amines de chacun de ces aliments, pourtant sains et bio, s'accumulent d'heure en heure et de jour en jour, d'autant plus vite qu'on vit en situation de stress, lui-même générateur d'amines endogènes. On pourrait incriminer le chocolat lors d'une migraine. Or, cet aliment a été la goutte qui fait déborder le vase et déclenche la crise. Le même phénomène se manifeste pour les sources de gluten, de lactose, de salicylates, etc.

SEUIL DE TOLÉRANCE

calme plat, ou
vagues signes
précurseurs

poissons



bananes



fromages



avocats



chocolat



CRISE

La solution ? Plutôt qu'éliminer tant d'aliments délicieux, pratiquez les rotations sages: variez les sources, ne consommez pas tous les jours les mêmes aliments ou les mêmes catégories.



Infographie liée à mon topo *Du gaz dans les neurones* et au topo expert adjoint *Sortir de la cacophonie gastrique* dans la collection Les Topos de Taty, éditions Aladdin, lestoposdetaty.com. Principes, grilles et menus pour une courte cure Nouvelle flore.

