TABLE DES MATIÈRES

Préface 13

Introduction 19
Des possibilités étonnantes de recouvrer la santé 19
Peace Food pour notre santé et celle du monde 20
L'exemple d'un personnage éminent : Bill Clinton 21
Esprit, soleil, alimentation 21
Ce que l'on peut obtenir par l'alimentation 23
Entamer quelque chose de grand à petits pas 24

Partie 1 – Malade à cause de la viande et des produits laitiers 27
La révolutionnaire « China Study » 27
Changer son alimentation, mais comment ? 28
Atteint de maladies cardiovasculaires à cause des protéines animales 29
Des rapports évidents, souvent ignorés par la science 29
Des précurseurs courageux 30
Des succès par programme de style de vie 32
La vitamine D pour la santé cardiaque 33
La sieste, détente pour le cœur 34
Un cœur et une âme 35
Le cœur, source de notre énergie vitale 35
Le cholestérol, un problème fondamental 36
Les produits laitiers favorisent le cancer, mais pas seulement 38
Trop de bonnes choses : l'hormone de croissance IGF-1 39
Même de petites quantités sont nocives 40
Lait maternel et lait de vache – à chacun le sien 41
L'engraissement moderne aux protéines 42
Le lait de vache – mauvais sur tous les plans 42
Énergies négatives et charge en toxines 43

La mozzarella de bufflonne et le lait de chèvre sont-ils la solution ? *44*
Le problème du soja *45*
Deux sortes d'hydrates de carbone – de qualité médiocre ou de grande valeur 47
Les cancers et leurs causes 48
Cancer et cholestérol *49*
La toxicité de la graisse animale *50*
Le cancer du sein *51*
Cancer du gros intestin ou cancer colorectal *54*
Cancer de la prostate *57*
Prévention et dépistage précoce du cancer *60*
Rapports longtemps ignorés entre cancer et produits viandeux *62*
Maladies auto-immunes : que se passe-t-il dans notre corps ? 65
La guerre au niveau du corps *65*
Augmentation dramatique des maladies auto-immunes *65*
Le principe de l'agression *66*
Lutte contre son propre corps *67*
Recherche de traces *68*
Diabète 1 *68*
L'obésité et le diabète 2 ont le vent en poupe 70
Le surpoids dépasse toute mesure *71*
Le diabète 2 – un problème mondial *72*
Comment arrive-t-on au diabète 2 ? *72*
Raisons psychologiques du surpoids, de l'obésité et du diabète 2 *73*
Comment on peut perdre du poids sans faire de régimes nocifs ? 73
Pierres d'achoppement sur le chemin *74*
Autres aides pour les personnes en surpoids *75*
Les régimes protéiniques, hypoglucidiques et hypolipidiques *76*
L'ostéoporose – un problème des consommateurs de lait 78
Densité osseuse élevée et ostéoporose *78*
L'acidose – un facteur sous-estimé *79*
La consommation de lait n'est pas bonne pour les os, le soleil leur fait du bien *81*
La mission mentale *82*
Comment peut-on stopper les progressions des maladies liées à lâge 82
Maladie d'Alzheimer et démence *83*

Quand la vision faiblit *84*
Les grands avantages de l'alimentation végétalienne 85
Le cantique des cantiques des fibres alimentaires *85*
Antioxydants – la quantité colorée des aliments *89*
Autres inconvénients des compléments alimentaires *94*
Mort ou vivant ? De quoi s'agit-il vraiment ? 96
Ce que nous infligeons aux animaux, nous nous l'infligeons à nous-mêmes *96*
Aliments comme moyen de vivre au lieu de moyen de se nourrir *97*
Instinct grégaire et individuation *99*
L'idéal des crudités *99*
Flash-back sur l'histoire de l'évolution 101
La question du poisson 102

Partie 2 – La souffrance des animaux 105
La guerre contre les poissons 105
L'élevage du poisson dans des conditions cruelles *105*
Des méthodes de pêche d'une grande brutalité *106*
Une mort cruelle *107*
De plus en plus et de plus en plus profondément *108*
Des vaches désespérées 108
Des vaches performantes aux pis énormes *109*
Une vie courte pour autant de lait que possible *109*
D'où vient la viande tendre du veau ? *110*
Grands abattoirs et grandes organisations politiques *110*
Ce que les crises d'angoisse chez les humains ont à voir avec l'abattage *111*
Le sixième sens des animaux *113*
La conscience de la cellule *113*
L'abattoir – les yeux critiques ne sont pas les bienvenus 114
Quand tout va bien, ils meurent sur le coup *114*
Celui qui n'est pas sadique, le devient *115*
Les souffrances que nous absorbons *118*
Les scandales de la viande *118*
La viande artificielle, une alternative ? *119*
Une question d'appréciation : autres pays, autres mœurs *119*
Pourquoi se voiler la face ? *122*

Les cochonneries modernes 123
Torturés et fous de douleur *124*
Toute une vie en gestation *125*
Des animaux propres sous une pluie de matières fécales *125*
A quoi sert l'engraissement ? *126*
La santé animale ? Une farce ! *127*
Répercussions de la souffrance animale sur nous 128
Comment nous incorporons souffrance et douleur *129*
De la résistance aux antibiotiques à la grippe porcine *130*
Conséquences psychiques directes : l'abrutissement *131*
Que voulons-nous vraiment ? *134*
Chacun peut se défendre *135*
D'où vient la cruauté ? *136*
Sortir de la misère *138*
De la ferme à l'élevage industriel 139
Poules engraissées et machines à pondre *139*
La productivité d'abord *142*
Élevage de masse comme bombe à retardement aux conséquences incalculables *143*
Folie subventionnée *143*
Champs de conscience *144*
Les consommateurs sont puissants 145
Qu'est-ce qui est bon pour les enfants ? *146*
Le triste hitparade de la consommation de viande *147*
Obstacles au revirement *147*
Y a-t-il un intérêt à ce que les citoyens soient malades ? *150*
Quelles sont les possibilités ? *151*
Pour la santé de la terre 153
Des montagnes de fumier et des mers de lisier *153*
Conséquence pour le climat mondial *154*
La consommation de viande et la faim dans le monde *156*
Un changement à l'avantage de toutes les parties concernées *157*
Raison d'espérer 159
En réalité, nous n'avons pas le choix *159*
L'âme aussi peut en profiter *160*
Personne ne devrait souffrir de la faim *160*

Partie 3 – Ce qu'il y a de mieux pour le corps et l'esprit 163
Le soleil, source de guérison 163
Les effets fantastiques de la vitamine D *164*
Ce que causent les crèmes solaires *166*
Veillez à des périodes ensoleillées *167*
Cancer de la peau et rayonnement solaire *168*
Lumière dans l'alimentation *169*
Jeûner comme thérapie hormonale 171
D'où viennent les effets favorables des séminaires de jeûne ? *171*
La thérapie quotidienne de l'hormone *172*
La sérotonine, source de bonheur et de bien-être 174
L'ecstasy et la ritaline ne sont pas la solution *174*
L'envie de sucreries *175*
Sérotonine et santé *176*
Flirt et amour dans la perspective de la sérotonine *178*
Durée d'efficacité et rythme journalier *178*
Autres missions de la sérotonine *180*
Sérotonine et lumière *181*
Médecine féminine et sérotonine *182*
Sérotonine provenant d'une source naturelle *183*
D'autres bonnes choses encore pour l'humeur et la santé 184
Dopamine *186*
GABA *186*
Vitamine D *187*
Vitamine C *187*
Vitamine B1 (Thiamine) *188*
Vitamine B9 (Acide folique) *189*
Vitamine B6 (Pyridoxine) *189*
Vitamine B12 (cobalamine) *190*
Magnesium *190*
Potassium *191*
Acide eicosapentaénoïque (EPA) *192*
Tripler l'énergie en dormant 193
Avançons dans les terres nouvelles du végétalisme 194
Un grand nombre de nouvelles possibilités *195*
Comment on évite les pièges *198*
Mes conseils lors de votre passage au végétalisme *198*

La symphonie des mesures *200*
Manger en des temps radioactifs 201
Soutien des religions du monde 203
Chrétienté et judaïsme *203*
Islam *204*
Bouddhisme *204*
Hindouisme *205*
Autres religions et croyances *205*

Partie 4 – 30 recettes végétaliennes pour une vie heureuse 207
Un mode de vie idéal 207
Bouillie de millet – petit-déjeuner chaud *208*
Le petit-déjeuner ayurvéda de Dorothéa *208*
Betteraves au raifort *209*
Brochettes de tofu au pesto de roquette *209*
Salade aux tomates et aux pêches *210*
Salade de légumes rôtie *210*
Pasta e faglioli – Soupe de haricots aux nouilles *211*
Soupe carottes-gingembre avec pomme caramélisée *211*
Curry de légumes verts *212*
Curry rouge *212*
Risotto d'orge mondé aux tomates *213*
Risotto d'orties *213*
Légumes asiatiques au wok *214*
Curry de potiron *215*
Polenta aux champignons et herbes aromatiques *215*
Potée de haricots aux légumes de couleur *216*
Poivrons farcis au risotto méditerranéen et sauce tomate *216*
Chou rave farci *217*
Orge perlé au céleri et aux topinambours *217*
Goulache de viande de soja dans une sauce au poivron rouge allongé *218*
Légumes grillés *219*
Pizza aux légumes *219*
Pâtes aux tomates-cerises et roquette *220*
Goulache de pommes de terre aux pois chiches *221*
Peperonata *221*

Gâteau de légumes multicolores *222*
Panna Coco aux framboises et fleurs de lavande *223*
Poires pochées à la mousse d'amande et aux fleurs de violettes *223*
Boisson chaude à base d'amandes et de fruits *224*
Lait de figues pour aller au lit *224*
Le cercle de la vie – et le chemin que j'ai parcouru 225
L'auteure des recettes 225

Annexe
Le mélange de crudités qui stimule la sérotonine 227
Conditions corporelles pour créer le bonheur *228*
Des preuves scientifiques ? *229*
Références 230
Sur la sérotonine 236

L'auteur 239

Remerciements 243