Table des matières

Remerciements 11

Préfaces 13

Introduction 17

Chapitre 1 :
Peut-on manger n'importe quoi sans nuire à sa santé ?
(les fast-foods) 21

Chapitre 2 :
Les crudités et les enzymes 31

Chapitre 3 :
Les glucides ou les sucres 41

Chapitre 4 :
Les protéines 63

Chapitre 5 :
Les acides gras ou les lipides (les huiles et les graisses) 71

Chapitre 6 :
Pourquoi est-il souhaitable d'adopter de nouvelles
réformes alimentaires dès maintenant ? 113

Chapitre 7 :
Que penser des pesticides, des herbicides, des fongicides,
des autres produits chimiques et des OGM ? 125

Chapitre 8 :
Que penser des additifs alimentaires, des colorants,
des exhausteurs de goût, des arômes de synthèse
que l'on trouve abondamment dans nos aliments ? 135

Chapitre 9 :
Que penser des poules, des œufs, des veaux et des porcs élevés en batterie ? 149

Chapitre 10 :
Le problème des fruits aqueux 153

Chapitre 11 :
L'acidification de l'organisme, source méconnue de nombreuses affections : le terrain acide 159

Chapitre 12 :
Plan alimentaire pour un régime équilibré 179

Chapitre 13 :
Le café 189

Chapitre 14 :
Les associations alimentaires compatibles et incompatibles, sources méconnues de nombreuses affections 193

Chapitre 15 :
Notre santé passe par les intestins (troubles digestifs chroniques et maladies plus ou moins graves) 203

Chapitre 16 :
Les pathologies d'élimination, d'encrassage et auto-immunes (théorie du docteur Seignalet) 211

Chapitre 17 :
Peut-on améliorer sa santé avec les graines germées, les jeunes pousses d'herbes et les jus d'herbes de blé ou d'orge ? 217

Chapitre 18 :
Les aliments grillés, brunis, caramélisés sont-ils nocifs et toxiques pour l'organisme ? 241

Chapitre 19 :
Les méthodes de cuisson 245

Chapitre 20 :
La nocivité des micro-ondes 249

Chapitre 21 :
Les drogues douces le sont-elles vraiment ? (tabac et cannabis) 259

CHAPITRE 22 :
L'intoxication de l'organisme par les métaux lourds 277

CHAPITRE 23 :
L'intolérance au gluten 287

CHAPITRE 24 :
L'intolérance aux produits laitiers 291

CHAPITRE 25 :
Le soja est-il nocif ? 295

CHAPITRE 26 :
La prévention du vieillissement 299

CHAPITRE 27 :
L'alimentation au troisième âge 311

CHAPITRE 28 :
La prévention des cancers 315

CHAPITRE 29 :
La contraception naturelle 337

CHAPITRE 30 :
Mincir par l'alimentation et les biothérapies 341

CHAPITRE 31 :
Je soigne ma santé, ma santé me soigne 387

Informations utiles 401

Adresses des produits référencés 403

Adresses des sites internet 407

Bibliographie 409

Pour toute demande de renseignements :
consultations, cours, ateliers, conférences, stages, etc. 412