Table des matières

Introduction 13

La régle d'or : Végétal, Varié, Vivant 17
- V pour Végétal 17
- V pour Varié 20
- V est pour Vivant 21

Les régimes alimentaires 27
- La macrobiotique 27
- Le régime Kousmine 28
- Le régime Montignac 28
- L'instinctothérapie 28
- Le régime crétois 29
- Le régime des groupes sanguins 29
- Les cuisines traditionnelles 30
- L'alimentation vivante 32

Les grands toxiques 35
- Le sucre 35
- Le sel 39
- L'alcool 40
- Le tabac 40
- Le café, le thé et le cacao 42
- Drogues légales et illégales 43
- La viande 44
- Le lait, une sacrée vacherie ! 52
- Les huiles et les graisses 54
- Les farines raffinées 55

Les additifs alimentaires 59

Les aliments irradiés et les OGM 63

La digestion 65

Les combinaisons alimentaires 69

L'instinct alimentaire 71

Le jeûne 73

Mâcher sans avaler 79
Les graines germées 83
La spiruline et les algues 93
Les plantes sauvages 97
Les aliments lacto-fermentés 99
Les boissons 101
Amaroli : l'urine est un « aliment-médicament » 103
Comment cuire les aliments 105
Les aliments biologiques 109
Alimentation et longévité 111
Alimentation et sexualité 115
Alimentation et sport 119
Alimentation et chômage 121
Alimentation et enfants 123
Alimentation et cerveau 125
Alimentation et amaigrissement 129
Vitamines et compléments alimentaires 131
Se nourrir de lumière 133
Conclusion : l'alimentation holistique 137
ANNEXE 1 : Le « régime santé » du Docteur Schaller 139
ANNEXE 2 : Les secrets du Big Mac 157
ANNEXE 3 : La « civilisation du bœuf » 159
ANNEXE 4 : Le grain de blé de Zarathoustra 163
Quelques informations sur nos enseignements 169