Table des matières

Préambule 5

Introduction 7

La kinésithérapie 9
Cette phrase, comme un couperet… 9
Pourquoi des séances de kinésithérapie ? 10

Vu dans mon rétroviseur 13
Mon manque de fer 15
Rien n'est jamais anodin 17
Le système endocrinien 19
Par le passé 20

Je prends de la hauteur 23
Retraitée 24
Dans la Chine ancienne 25
La santé, ça s'apprend 28
Quel choix avons-nous ? 29

En chemin vers la guérison 33
Quelques témoignages 33
Mes premières cures 34
Mon séjour à l'Institut Hippocrate 37

Le côlon 41
Quel nettoyage ? 42
Ce sera le lavement 43
Comment pratiquer chez soi ? 47
Nouveau traitement 49
Une approche remarquable 50

À contre-courant 53
J'ai osé ! 54
Enfin ! 55

Le jeûne 57
Le jeûne « intermittent » 60

Quels changements ? 61
Ma nouvelle compréhension 62
Et si… 64
Si on savait… 67

Pour ceux qui diraient « à quoi bon ? » 69
Un régime particulier ? 70
Et ensuite… 73

Ma vitalité questionne 75
Qui pilote ? 76
Myopie 78
Surdité 80

Je tire les leçons 83
Trop de tristesses 83
En Normandie 85

Être en Vie, c'est se lever avec envie 87
Un peu d'humilité 88
La vie est plus forte que tout 88

Conclusion 91

Questions / Réponses 93

Répertoire alphabétique 97

Remerciements 123

Bibliographie 125