

Table des matières

INTRODUCTION	7		
I. INDIVIDUALISER L'ASSIETTE RESSOURÇANTE	11		
Une panacée ?	12		
Les fragilités individuelles	14		
Modulez selon votre biochimie actuelle	20		
Encombrement intérieur	21		
AUTRES CONTAMINANTS QUOTIDIENS :	22		
Une campagne de dépollution	25		
Hypotoxique über alles	28		
Dysbiose : Entrées et sorties	29		
Carences en enzymes	33		
Hypersensibilités alimentaires	34		
Glycémie instable	36		
Chaos hormonal	38		
Épuisement chronique	38		
Régimes doux et utilité relative des régimes excessifs	39		
Développement personnel durable ?	41		
Une stratégie nutritionnelle	42		
Le cas des lectines	45		
PLATEFORME DIÉTÉTIQUE ANTI-DOULEUR	49		
LISTE DES ALIMENTS AUTORISÉS	51		
II. L'ASSIETTE RESSOURÇANTE N'EST QU'UN DES PILIERS DE VOTRE BIEN-ÊTRE	53		
Le nouveau label LAR	53		
Les piliers	55		
Du tai chi, pas des patches !	57		
Les 3 R : Repos, régime, puis remède	59		
LA NUTRITION NE SUFFIT PAS	60		
Vouloir ne suffit pas	61		
LA PEUR OU LA VIE !	64		
III. PRINCIPES ALIMENTAIRES - MALADES CHRONIQUES	65		
Bases de l'assiette ressourçante	66		
Des aides à la digestion	67		
Des repas simples	69		
Dissociations alimentaires, alors ?	70		
		L'alimentation séquentielle du docteur Bass	71
		Les merveilleuses propriétés pharmacologiques des graisses	73
		CONTREFEU DES CRASSES	75
		Des compléments alimentaires oui ou non ?	76
		Comment désactiver les fausses faims	78
		Chrononutrition	81
		DÉGÂTS DES EAUX : LA POTOMANIE	90
		Des cures régulières	96
		Des cures pourquoi ?	96
		Quelle cure pour qui ?	99
		La Cure Antifatigue	101
		Les autres cures de la collection	103
		Quelques cas de figure	104
		L'exemple de Jill	107
		PLATEFORME POUR UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE ADAPTÉE	117
		ITINÉRAIRE D'UNE APRÈS-CURE	120
		IV. LE PLAN/LA CURE RETOUR AU CALME	121
		LA PALÉONUTRITION CLASSIQUE	124
		PRINCIPES PRATIQUES	127
		GRILLE DE BASE – RETOUR AU CALME	137
		MENUS POUR 1 SEMAINE-TYPE	142
		Menus illustrés pour 36 jours	152
		V. ANNEXES	159
		Source de recettes par ordre alphabétique	160
		DÉFINITION DES GRAISSES ORIGINELLES	165
		CUISINE NATURE : LES BASES EN 7 POINTS	167
		CARNET ALIMENTAIRE	169
		Le sauna bien tempéré	171
		La marche afghane	173
		Les respirations abdominales	173
		Le stretching de Jacques Gautier	174
		Les cinq Tibétains	175
		Médecine : religion des temps modernes ?	178
		EN GUISE DE POSTFACE	181
		INDEX	184