

TABLE DES MATIÈRES DÉTAILLÉE

Du même auteur / Copyright / Nota	2
Remerciements./ Remerciements (suite).....	3
Préface de Thierry Casasnovas.....	5
Préface du Docteur Yvan VASCHALDE, Neurologue. Chef du service de neurologie au centre hospitalier public du Havre.	6
Préface du Docteur Christian Tal SCHALLER.	8
Note de l'auteur.	10
CHAPITRE 1 - L'hygiénisme ou l'hygiène vitale.....	21
Citations.	21
L'hygiénisme.	21
Citation.	22
Nota (1).....	22
Nota (2)	23
Commentaire de l'auteur.....	23
Les réflexes de base ou procédures à mettre en place.	24
Nota (3)	25
Les besoins spécifiques de l'organisme pour assurer les mécanismes homéostasiques ou les constantes biologiques.	25
Nota (4)	26
Expression de la santé.....	27
Nota (5)	27
Nota (6).	31
Commentaire de l'auteur.....	32
Les conditions de la santé véritable ou authentique.	33
Altération des conditions de la santé.	34
Nota (7).	35
Nota (8).	37
Les limites de la médecine allopathique.....	40
La vie et l'harmonie, au centre de toutes nos préoccupations.	40
Nota (9).	41
L'étude, le respect et l'intégration de tous les facteurs de santé dans notre vie de tous les jours...	43
Nota (10).....	43
Interview : Guy Ballossier par Éric Darche.....	45
Nota (11).	48
Nota (12).	49
Interview : Thomas Defranoux par Éric Darche.	50
CHAPITRE 2 - La force vitale ou potentiel vital homéostasique (PVH) et les mécanismes de régulation de l'organisme.....	51

Citation.....	51
La force vitale.....	51
Origine des charges énergétiques.....	51
Origine des décharges énergétiques.....	51
Lorsqu'il y a un équilibre entre charge et décharge énergétique du potentiel vital homéostasique, il en découle :.....	51
Origine des charges énergétiques (en manque) d'où causes pathologiques.....	52
Nota (1).....	52
Origines des décharges énergétiques pathologiques.....	52
Lorsqu'il y a un déséquilibre entre charge et décharge énergétique du potentiel vital homéostasique, il en découle :.....	52
Conséquences éventuelles, en fonction des individus :.....	53
Quelques exemples pour illustrer les propos précédents :.....	53
Nota (2).....	54
La toxémie.....	54
Le seuil de tolérance toxinique.....	55
La réactivité somatique et la maladie aiguë et chronique.....	55
La maladie aiguë.....	55
La fièvre.....	56
La maladie chronique.....	56
Nota (3).....	57
La maladie dégénérative.....	57
Les différentes étapes du processus de cancérisation.....	58
Nota (4).....	59
L'homéostasie.....	59
Citations.....	59
Différents mécanismes homéostasiques, souvent mal compris, dont le but est de favoriser le retour à l'intégrité de l'organisme.....	60
Les « miracles » générés par l'intelligence somatique de notre organisme.....	61
Interview : Thierry Casasnovas par Éric Darche.....	64
CHAPITRE 3 - Les dérives et les conséquences d'une vision matérialiste, séparée, ou non globale.....	67
Citations.....	67
Vision séparée et vision globale.....	67
Nota (1).....	68
Exemple de dérive technologique.....	69
Dérive d'une pensée purement matérialiste et conséquences de diverses idéologies perverses.....	69
Nota (2).....	70
Nota (3).....	72

Le transhumanisme.....	73
Citations.....	73
Nota (4).....	73
Nota (5).....	74
Nota (6).....	75
Le dopage ou moyen artificiel de dépasser ses propres limites physiques et mentales.....	76
Le matérialisme et la science sont présentés par certains comme la seule option acceptable, car concrète et rassurante pour répondre aux exigences humaines, toujours plus grandes.	77
Nota (7).....	77
Nota (8).....	78
Formulaire d’inscription au registre national des refus.....	83
Nota (9).....	85
Nota (10).....	86
L’euthanasie.....	87
Le leurre des bienfaits d’une longévité à tout prix.	87
Pour résoudre tous les problèmes qui se posent à l’être humain, avons-nous vraiment essayé tout ce qui est à notre disposition ?.....	88
Citation.....	88
Nota (11).....	88
Nota (12).....	90
L’amour et la vie spirituelle.	91
Nota (13).....	91
À propos de spiritualité, quelques citations de Christiane Singer extraites d’une interview :	92
Nota (14).....	93
Citations.....	94
Nota (15).....	94
Extrait d’une interview de Pierre Rabhi pour « le Figaro Madame » de décembre 2015.....	94
Pour finir sur une note de respect et d’amour, un poème de Charlie Chaplin.....	95
CHAPITRE 4 - Les aliments vivants.....	97
Citation.....	97
- Aliments « hyper-vitaux ».....	98
- Aliments « vitaux ».....	98
- Aliments « sous-vitaux ».....	98
- Aliments « nuisibles ».....	98
Nota (1).....	98
L’alimentation saine, vivante et équilibrée nous met à l’abri des grands déséquilibres de la nutrition d’aujourd’hui.	100
Nota (2).....	100
Le déclin de la qualité alimentaire.....	104

Nota (3)	105
Les neuf piliers de la nutrition	107
Nota (4)	107
1) Équilibre énergétique.....	107
2) Équilibre micronutritionnel (vitamines et minéraux).....	107
Nota (5)	108
3) Équilibre antioxydant.	108
4) Équilibre glycémique.....	109
5) Équilibre des acides gras.....	109
6) Équilibre des protéines.....	109
7) Équilibre acide-base.....	109
8) Équilibre sodium-potassium.....	109
9) Équilibre en fibres et glucides complexes.....	109
Les crudités ou les aliments vivants.....	110
Nota (6)	110
Nota (7)	110
Le rôle des crudités.....	112
Les crudités permettent donc un équilibrage de la flore intestinale qui a pour rôle :	112
La carence en aliments vivants et crus.....	113
Nota (8)	113
Nota (9)	116
Nota (10).....	117
Les enzymes.....	118
Nota (11).....	118
a) Les enzymes métaboliques.....	119
b) Les enzymes digestives.....	119
c) Les enzymes nutritives.....	120
Les fibres.....	120
Attention.....	121
Les fibres solubles et insolubles.....	121
a) Les fibres solubles.....	121
b) Les fibres insolubles.....	122
Recommandations.....	123
Nota (12).....	123
Les bioflavonoïdes.....	123
Potentiel d'inhibition du cancer supérieur à 95 % selon les docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras.....	125
Nota (13).....	125
Potentiel d'inhibition du cancer entre 85 et 95 % selon les docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras.....	126

Potentiel d'inhibition du cancer entre 70 et 85 % selon les docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras.	126
Potentiel d'inhibition du cancer entre 50 et 70 % selon les docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras.	126
Potentiel d'inhibition du cancer entre 20 et 40 % selon les docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras.	126
Potentiel d'inhibition du cancer entre 5 et 20 % selon les docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras.	126
Les bioflavonoïdes, la panacée miracle ou universelle ?	127
Études sur les nutriments des fruits, légumes et plantes diverses.....	128
Nota (14)	128
D'autres aliments encore sont considérés comme « anticancéreux » - ce terme ne doit pas être pris au pied de la lettre -.	134
La chlorophylle.	134
Nota (15)	135
Nota (16).....	137
Nota (17).....	138
Les graines germées.	139
Que se passe t'il lors de la germination ?	139
Accroissement des nutriments sous l'influence de la germination.....	139
Comment choisir les graines à faire germer ?	140
Les graines doivent être.....	140
Température de stockage.	140
Quelles graines peut-on faire germer ?.....	141
Graines dont la germination est particulière.	142
Germination des graines : mode d'emploi.	143
Choix du matériel.....	143
On utilise.....	143
Les différentes étapes de la germination à respecter.....	143
Important.	143
Consommation des graines germées.	144
Les graines germées en pousses.....	144
Mode d'emploi.	144
Les jus d'herbe de blé ou d'orge.....	145
Mode d'emploi.	145
Citation.....	147
La lactofermentation.	147
Mode d'emploi (fermentation lactique) :	147
Nota (18).....	148
CHAPITRE 5 - Les protéines.....	149

Citation.....	149
Rôle.....	149
Nota (1).....	149
Les protéines et le végétarisme.....	150
Nota (2).....	150
Nota (3).....	152
Effets de la carence en protéines.....	153
Effets de l'excès de protéines.....	154
Nota (4).....	154
Quantité de protéines à consommer régulièrement.....	154
Nota (5).....	154
Nota (6).....	156
Le facteur limitant.....	156
La qualité des protéines.....	157
Nota (7).....	157
Nota (8).....	157
Témoignage.....	158
Interview : Régis Mangeot par Éric Darche.....	160
Nota (9).....	160
CHAPITRE 6 - Les glucides ou les sucres.....	163
Les différents sucres.....	163
Les sucres simples.....	163
Les sucres moyens.....	163
Les sucres complexes.....	163
Processus de digestion des sucres complexes.....	163
Nota (1).....	164
Rappel.....	165
Les céréales en fonction de leurs spécificités.....	165
Rôle essentiel des sucres complexes dans les défenses immunitaires.....	166
Les différentes sources de polysaccharides.....	166
Nota (2).....	167
L'indice glycémique.....	167
La diffusion des sucres.....	168
Aliments à indice glycémique élevé à éviter.....	168
Aliments à indice glycémique modéré à préférer.....	169
Nota (3).....	169
Aliments à indice glycémique bas à préférer.....	169
La charge glycémique = Indice glycémique multiplié par la quantité de glucide par portion ou ingéré dans un repas.....	170
Quels sont les effets néfastes des aliments à indice glycémique élevé ?.....	170

La résistance à l'insuline.....	171
Tous les amidons ont-ils des effets identiques sur notre organisme ?	171
Les mauvais sucres à éviter et les conséquences sur notre santé.	172
Procédé de raffinage du sucre.....	172
Le fructose raffiné.	173
Nota (4)	175
Les autres sucres raffinés : les polyols.....	175
Les bons sucres à préférer.....	176
Le miel.	176
La mélasse.....	176
Le sirop d'érable.....	176
Le sucre ce coco.....	176
Le sucre de dattes.	176
Le sirop d'agave.	176
Attention.	177
Les fruits frais et secs.	177
La stévia.....	177
Les édulcorants synthétiques et leur nocivité.....	177
L'aspartame.	177
Nota (5)	180
La saccharine.....	180
Les cyclamates.....	181
Les aliments allégés présentent-ils un danger pour la santé ?	181
Les sucres cachés.....	182
Quelles sont les conséquences d'une consommation excessive de sucre raffiné ?.....	182
Nota (6)	182
CHAPITRE 7 - Les lipides ou les acides gras.....	185
Citation.....	185
Nota (1).....	185
Les acides gras saturés.	185
Nota (2)	186
L'avis de « LaNutrition.fr ».....	186
L'huile de coco.	186
Recommandations.	188
Nota (3)	189
Intérêt des acides gras saturés.	190
Important.	190
Nota (4)	190
Cause d'un excès d'acide gras saturés.	191
Les conséquences d'un excès d'acides gras saturés sont :	192

Les acides gras insaturés (mono et poly-insaturés)	192
Les Acides Gras Essentiels (AGE).....	192
Les oméga 6, ou acide cis-linoléique.	
La première double liaison se trouve sur le 6 ^{ème} atome de carbone.....	193
Propriétés des oméga 6	193
Nota (5)	194
Signes de carence.....	196
Signes d'excès.	196
Les oméga 3, ou acide alpha-linolénique.	
La première double liaison se trouve sur le 3 ^{ème} atome de carbone.	196
Propriétés des oméga 3.	197
Autres fonctions des oméga 3.	197
Nota (6)	197
Signes de carence.....	198
Signes d'excès.	198
L'acide éicosapentaénoïque (EPA).	199
Propriétés.	199
Signes de carence.....	199
Signe d'excès.....	199
Sources alimentaires.	199
Nota (7)	199
L'acide docosahexaénoïque (DHA) ou acide cervonique.	203
Signes de carence.....	204
Signe d'excès.....	204
Sources alimentaires.	204
Le raffinage des corps gras ou lipides.	205
Conséquences du chauffage et du raffinage des corps gras.	205
Nota (8)	206
Rappel et précision.....	206
Les graisses fluides ou épaisses.....	207
Les graisses épaisses ou graisses blanches.....	207
Propriétés des graisses fluides ou brunes.	207
Aliments favorisant les mauvaises graisses épaisses	208
Aliments favorisant les bonnes graisses fluides	208
Nota (9)	208
CHAPITRE 8 - Comment construire son mode alimentaire.	211
Citation.....	211
Nota (1)	211
Paramètres importants à prendre en compte pour construire son mode alimentaire.....	212
Commentaire de l'auteur.....	212

Pour ceux qui souhaitent opter pour le régime omnivore, où l'on consomme un peu de tout ; ce dernier peut être optimisé :	212
Nota (2)	213
Nota (3)	214
Nota (4)	215
Nota (5)	216
Nota (6)	216
Nota (7)	218
Exemple de plan alimentaire conseillé pour un régime omnivore.	218
1) - Le repas du matin ou petit-déjeuner	218
Important.	219
Variante du petit-déjeuner	219
2) - Le goûter vers 16h ou 17h (facultatif).	220
Commentaire de l'auteur	220
3) - Les repas de midi et du soir	220
4) - Dessert	221
Important.	222
Rappel.	222
Nota (8)	223
Autres régimes alimentaires (végétarien, végétalien, crudivore, végan, etc.) et les grandes disparités constatées parfois, en matière de résultat sur la santé.....	223
Autres régimes alimentaires (végétarien, végétalien, crudivore, végan, etc.) et les grandes disparités constatées parfois, en matière de résultat sur la santé (suite). Causes et solutions	223
Nota (9)	224
Nota (10).....	224
Nota (11).....	224
En conclusion	226
Nota (12).....	227
Interview : Vincent Rutilly par Éric Darche.....	228
CHAPITRE 9 - Les aliments grillés, brunis, caramélisés sont-ils à l'origine de troubles de santé plus ou moins graves ?	229
Citation.....	229
La glycation des protéines.	229
Rappel	230
L'acrylamide, phénomène qui concerne principalement les glucides.....	230
L'acroléine, phénomène qui concerne les matières grasses ou lipides.	231
CHAPITRE 10 - Les jeûnes et les cures « détox » : est-ce du « bidon » ?	233
Citation.....	233
Nota (1).....	233

Différents mécanismes de protection et de désintoxication de l'organisme.....	233
Définition.....	234
Rappel.....	234
Le jeûne.....	234
Nota (2).....	235
Provenance du glucose pendant le jeûne.....	236
Expérience à propos du jeûne.....	236
Nota (3).....	236
Le jeûne intermittent.....	237
Mécanisme de la diète.....	238
Quelques aliments généralement proposés en cure « détox ».....	239
Nota (4).....	239
L'artichaut.....	239
Le radis noir.....	239
Le citron.....	239
Le pissenlit.....	239
La fumeterre.....	239
CHAPITRE 11 - Comment réussir la transition alimentaire d'un régime vers un autre ? (crudivore, végétarien, végétalien, végan, etc.)	241
Citation.....	241
Précautions à prendre et erreurs à éviter.....	241
Erreurs commises parfois par les « adeptes » de différents régimes alimentaires.....	242
Nota (1).....	243
Nota (2).....	244
Nota (3).....	245
Autres notions à prendre en compte lors de la transition vers certains régimes alimentaires.....	246
Nota (4).....	246
- Différence entre la vitamine A d'origine animale et végétale.....	246
Nota (5).....	247
- Différence entre la vitamine D d'origine animale ou végétale.....	248
Nota (6).....	248
Commentaire de l'auteur.....	249
Nota (7).....	250
En conclusion.....	253
Nota (8).....	253
La vitamine B12 d'origine alimentaire ou synthétisée par la flore intestinale.....	253
Nota (9).....	254
Nota (10).....	254
- Différence entre les acides gras oméga 3 d'origine végétale et animale.....	257

Nota (11).....	257
- Différences entre les symptômes liés à une crise d'élimination et ceux liés à un processus de dévitalisation et de déminéralisation.....	257
Nota (12).....	258
Exemple d'adaptation d'une démarche alimentaire avec une situation particulière.....	260
Nota (13).....	260
- Protéines végétales et animales : notion à prendre en compte lorsqu'on souhaite changer de régime alimentaire.....	260
Nota (14).....	261
Nota (15).....	261
Expériences.....	264
Nota (16).....	266
Réflexion de Guillaume Mariais à propos du métier de chef cuisinier.....	269
Interview : Guillaume Mariais par Éric Darche.....	270
Nota (17).....	271
Nota (18).....	272
Rappel.....	272
CHAPITRE 12 - Les différentes catégories de fruits.....	275
Citation.....	275
Il existe 4 catégories de fruits	275
- les fruits amylacés	275
- les fruits secs ou déshydratés	275
- les fruits oléagineux	275
- les fruits aqueux	275
CHAPITRE 13 - L'acidification de l'organisme et le terrain acide-déminéralisé.....	277
Citation.....	277
Nota (1)	277
La notion de terrain.	277
Le terrain humoral (ou les liquides nourriciers) de l'organisme.....	277
Le terrain psychologique (manière de penser, tempérament, caractère).	278
Le terrain acquis ou génétique ou héréditaire.	278
Le pH sanguin.....	278
Causes de l'acidification du sang et la neutralisation des acides par l'organisme.	279
Comment l'organisme élimine les acides ?.....	279
- 1) Les poumons pour les acides faibles volatils.	279
- 2) Les reins pour les acides moyens et forts non volatils ou fixes.....	279
- 3) Les mécanismes tampons.	280
Les divers tampons de l'organisme.....	280
Les systèmes tampons de l'organisme peuvent se classer en deux grandes familles :.....	280
- les tampons globulaires.	280

- les tampons plasmatiques.....	281
Le tampon lié au tissu mésenchymateux.....	282
Nota (2).....	282
Les différentes typologies de personnes en relation avec la capacité d'oxydation des acides.....	285
1-) Les acido-neutralisants par oxydation.....	285
2)- Les acido-neutralisants par spoliation.....	285
Les trois types de vitalité et leur comportement face aux acides des fruits.....	286
- Le « sur-vital ».....	286
- Le « normal-vital ».....	286
- Le « sous-vital ».....	286
Symptômes du terrain acide.....	286
Symptômes d'acidification due aux fruits aqueux.....	287
Symptômes d'acidification générale de l'organisme, quelle qu'en soit l'origine.....	287
Nota (3).....	287
Nota (4).....	288
Les aliments acidifiants et alcalinisants.....	288
Aliments acidifiants.....	288
Attention : selon l'indice PRAL.....	289
Aliments alcalinisants.....	289
Correction du terrain acide.....	289
Nota (5).....	290
Plantes utilisées en unitaire (facultatif).....	290
Nota (6).....	290
Action drainante par les reins.....	291
Action drainante par la peau et autres émonctoires (usage d'une seule plante à la fois).....	291
Action drainante par la peau et autres émonctoires par le mélange de plusieurs plantes.....	292
L'oxygénation.....	292
Conclusion.....	292
Nota (7).....	292
CHAPITRE 14 - Doit-on se réapproprié notre santé ?	295
Citation.....	295
Commentaire de l'auteur.....	296
Nota (1).....	296
Nota (2).....	297
Zoom sur les composants des aliments fast-foods.....	312
Commentaire de l'auteur.....	316
Post-scriptum.....	316
Nota (3).....	316
Zoom sur les ingrédients contenus dans les frites du plus célèbre des fast-foods.....	317

L'avis d'un spécialiste de la nutrition.....	318
Nota (4)	318
Un autre son de cloche.....	319
Citation.....	321
Nota (5)	321
Conséquence de l'alimentation « fast-food » sur le plan neurochimique.....	323
La genèse de certaines « vérités scientifiques ».....	323
Nota (6)	324
Nota (7)	324
CHAPITRE 15 - Comparatif entre un repas équilibré et sain et un menu fast-food.	329
Citations.....	329
Nota (1).....	329
Menu d'un repas équilibré et sain.....	329
Les crudités.....	329
Les protéines.....	329
Nota (2)	330
Les huiles ou les acides gras.....	330
Les glucides ou les sucres.....	330
Nota (3)	330
Les desserts.....	331
Menu des fast-foods en général.....	331
Les crudités.....	331
Les protéines.....	331
Rappel.....	332
Nota (4)	332
Les huiles ou les acides gras.....	333
Les glucides ou les sucres.....	333
Les frites.....	333
Nota (5)	334
Les desserts.....	335
CHAPITRE 16 - Expérience à propos de la nutrition.	339
Citation.....	339
Nota (1).....	339
L'expérience relatée dans le film « Super size me ».....	339
Commentaires à propos de cette expérience et des menus « fast-food » en général.....	340
Nota (2)	342
Nota (3)	342
Autre expérience concernant l'alimentation.....	343
Enquête au sein du Collège Gabriel PERI.....	343
Commentaire de l'auteur.....	343

Nota (4)	344
Nota (5)	344
Nota (6)	348
Conclusion - Réflexion.....	349
(Nota 7).....	350
CHAPITRE 17 - Les jeunes sont-ils les « gogos » de l'industrie agroalimentaire ?	
Causes et solutions.	353
Citation.....	353
L'histoire « chimique » d'une tarte aux cerises vendue dans un supermarché.	353
Nota (1).....	355
Les effets neurochimiques de l'alimentation.	356
Nota (2)	356
Nota (3)	357
Nota (4)	359
Nota (5)	360
Expérience de nutrition dans le cadre scolaire.	360
Expérience de nutrition dans le cadre carcéral.....	362
Nota (6)	362
Réflexion.....	362
Citation.....	363
Citations.....	363
Interview : Gilles Lartigot par Éric Darche.....	363
Citation.....	365
Interview : Daniel Gramme par Éric Darche.	365
Citation.....	366
Nota (7)	366
Expérience de la dangerosité neurochimique des additifs alimentaires.....	366
Voici quelques phrases extraites de cette vidéo, suite à cette expérience de deux semaines.....	367
Autres commentaires.....	367
Nota (8)	368
Petit moment de récréation.	369
Réflexion.....	369
Logique pernicieuse et dangereuse.....	369
Rappel : comment agir concrètement pour changer de situation rapidement et radicalement ? ...	370
Interview : Véronique Faure par Éric Darche.....	370
Avis aux médias.....	371
Réflexion.....	371
Nota (9)	372
Nota (10).....	373
Citation.....	377

CHAPITRE 18 - Qu'est-ce que l'esprit scientifique ?.....	379
Citation.....	379
La validation scientifique et les dérives de la science.....	379
Nota (1).....	380
Les « dogmes » scientifiques.....	383
Les « arbitres » de la vérité ou de la justesse scientifique.....	383
Des expériences qui « déroutent » vraiment la « science » !.....	384
Influence des champs électriques.....	387
Nota (2).....	388
Conclusion.....	389
CHAPITRE 19 - Le soja est-il nocif ?.....	391
Citation.....	391
Nota (1).....	391
Polémique à propos du soja.....	391
Nota (2).....	392
À propos des sites et forums qui cherchent à promouvoir le soja de manière « subtile ».....	393
L'avis de différents experts de la santé et de la nutrition, à propos du soja.....	393
Nota (3).....	397
Nota (4).....	398
Éléments toxiques du soja.....	399
Conclusion.....	399
CHAPITRE 20 - Sommes-nous en bonne santé mentale ?	401
Nota (1).....	401
Citations.....	401
Autres citations.....	401
Présentation du thème.....	402
L'incohérence de certains de nos comportements.....	402
Nota (2).....	402
Nota (3).....	404
Voici un texte plein d'enseignements sur la fragilité et l'incohérence (parfois) de nos points de vue :.....	405
L'incohérence de certains de nos comportements (suite)	
Sommes-nous conscients de ce qui nous fait agir ?.....	406
Nota (4).....	406
L'incohérence de certains de nos comportements (suite)	
L'enfermement dans une logique ou une croyance ou un système de valeurs.....	408
Nota (5).....	408
Commentaire de l'auteur.....	410
Définition.....	411
Réflexion.....	411

L'incohérence de certains de nos comportements (suite)	
L'histoire du poisson rouge et l'histoire du chien.....	412
Citation.....	412
Expérience.....	412
Nota (6).....	412
L'incohérence de certains de nos comportements (suite)	
Le lavage du cerveau.....	419
Commentaire de l'auteur.....	420
L'incohérence de certains de nos comportements (suite)	
La métaphore de la grenouille et la santé mentale.....	421
Nota (7).....	421
L'incohérence de certains de nos comportements (suite)	
La standardisation et la stérilisation de la pensée.....	428
Citation.....	428
Nota (8).....	428
Citation.....	430
Rappel.....	431
Citations de Natacha Polony.....	431
Commentaire de l'auteur.....	431
Nota (9).....	431
Nota (10).....	433
L'incohérence de certains de nos comportements (suite)	
La guerre des mots ou comment « enfumer » ou manipuler les gens avec des subtilités sémantiques, grâce à la dérive du vocabulaire dans les médias et ses conséquences.....	435
Nota (11).....	435
Nota (12).....	437
Définition du proverbe.....	440
Nota (13).....	442
Petit moment de récréation et de réflexion.....	443
Réflexion.....	443
Réflexion-conclusion.....	446
Nota (14).....	447
L'incohérence de certains de nos comportements (suite)	
La guerre des mots ou comment « enfumer » ou manipuler les gens avec des subtilités issues de la psychologie cognitive, et ses conséquences.....	466
Nota (15).....	466
Nota (16).....	468
Nota (17).....	481
L'incohérence de certains de nos comportements (suite)	
Les manipulations neurochimiques et ses conséquences.....	482
Nota (18).....	482

Nota (19).....	483
Nota (20)	483
Citation.....	488
Nota (21).....	489
L'incohérence de certains de nos comportements (suite) Les solutions et explications de certains mécanismes. Où commence notre responsabilité individuelle dans nos choix fondamentaux ?.....	490
Citation.....	490
1) Expérience à propos de la qualité de nos pensées et émotions et l'influence sur notre système immunitaire.....	490
Citation.....	490
Expérience 1.....	491
Citation.....	492
Nota (22)	492
Expérience à propos de la qualité de nos pensées et émotions et l'influence sur notre aliénation à certaines émotions pour des raisons biochimiques.....	493
Expérience 2.	493
Nota (23)	494
Nota (24)	495
L'incohérence de certains de nos comportements (suite) Les solutions et explications de certains mécanismes (suite) Comment opter pour des comportements plus « écologiques » privilégiant une véritable santé mentale et des conditions plus harmonieuses dans notre existence ?	497
Qu'est-ce que nous suggère la Nature ?.....	498
Le système de récompense ou système hédonique.....	499
Nota (25)	499
L'incohérence de certains de nos comportements (suite) Les solutions et explications de certains mécanismes (suite) La liberté, la joie de vivre, l'humour, la sagesse, l'amour, la gentillesse, la beauté, la paix, la volonté, le lâcher-prise, la patience, la générosité, la gratitude et l'attention en relation avec la santé mentale.	501
Citation.	501
a) La liberté.....	501
Citations.....	501
b) La joie de vivre.	502
Citations.....	502
Commentaire de l'auteur inconnu.....	502
c) L'humour.....	502
Citation.....	502
Petites histoires pour rire.....	503
Commentaire de l'auteur.....	503

d) La sagesse.....	504
Citations.....	504
e) L'amour.....	505
Citation d'Omraam Mikhaël Aïvanhov.....	505
Autres citations de Neale Donald Walsch.....	505
Autres citations de Peter Deunov.....	506
Pour conclure voici une petite histoire proposée par Peter Deunov et une autre citation de Chandra-swami-udasin.....	506
f) La gentillesse.....	507
g) La beauté.....	508
Citations.....	508
h) La paix.....	508
Citations de Neal Donal Walsch.....	508
Nota (26).....	509
Citation.....	510
i) La volonté.....	510
j) Le lâcher-prise.....	510
Nota (27).....	510
Témoignage.....	511
Nota (28).....	512
Citation.....	513
k) La patience.....	513
Citations.....	513
l) La générosité.....	513
Citations.....	513
m) La gratitude.....	513
Citations.....	513
Voici en conclusion de ce chapitre une proposition de réflexion sous forme de citation.....	514
Citation.....	514
Commentaire de l'auteur.....	514
Autre citation.....	514
n) L'attention.....	514
Citations.....	514
CHAPITRE 21 - Les mécanismes neurologiques et l'expérience d'Amandine.....	515
Citation.....	515
Nota (1).....	515
Information préalable.....	515
Nota (2).....	515
Ce médecin affirme :.....	516
Fonctionnement et dysfonctionnement du cerveau.....	517

Nota (3)	517
Nota (4)	518
Nota (5)	520
Conséquences et récapitulation :	521
Nota (6)	523
Nota (7)	524
Conséquences et récapitulation (suite). Autres causes des déséquilibres neurologiques.	531
La maladie de Parkinson.....	532
Conseils alimentaires proposés par le Docteur Seignalet dans le cas de la maladie de Parkinson.....	533
Précision de l'auteur (a)	533
Précisions de l'auteur (b).....	533
Précision de l'auteur (c).....	534
Différents conseils concernant la maladie de Parkinson (mais aussi valables pour d'autres maladies mentales).	534
Autres molécules intéressantes contre le stress oxydatif :	534
Nota (8)	535
Nota (9)	537
Conseils généraux en cas de maladie de Parkinson (ou autres maladies mentales).....	538
Expérience d'Amandine âgée de 88 ans en 2017.	538
Nota (10).....	539
Rappel	541
Modifications apportées au régime alimentaire d'Amandine et résultats obtenus.....	541
Nota (11).....	541
Réflexion de sa famille	543
Nota (12).....	543
CHAPITRE 22 - Méthodes d'optimisation de notre santé mentale.....	547
Citations.....	547
Autres citations.....	547
Nota (1).....	547
Comment réguler le fonctionnement de son cœur et de son cerveau grâce à la cohérence cardiaque ?	547
Nota (2)	548
Nota (3)	549
Méthode.....	549
Quelques conseils pour bien pratiquer.....	550
Interview : Monique Gassier par Éric Darce.....	550
Autre méthode d'optimisation de notre santé mentale, inspirée de celle d'Anthony Robbins, coach de renommée internationale.....	551
Nota (4)	551

L'optimisation des questions à se poser.	552
Autres questions dynamisantes.	553
Les questions énergisantes du matin et du soir :	553
a) Les questions du matin :	553
b) Les questions du soir :	554
Autres exercices.	554
Citation.....	554
Interview : David Blanco par Éric Darche.	554
Autre Interview : Anita Clochard par Éric Darche.....	555
Nota (5)	556
CHAPITRE 23 - Notions de digestion générale ou la genèse de très nombreuses pathologies / les allergies et intolérances alimentaires.....	559
Citation.....	559
Nota (1).....	559
Rappel.	559
La Doctoresse Kousmine précise dans son ouvrage « Sauvez votre corps » :	559
Commentaire de l'auteur.	560
À propos des maladies dégénératives en général, la Doctoresse Kousmine précise encore :	561
Déclarations du Docteur Seignalet.	561
Commentaire de l'auteur.....	562
La maladie cœliaque.	562
À ce propos le Docteur Mussi déclare :	563
Important à retenir.	563
Commentaire de l'auteur.....	563
Les allergies et intolérances alimentaires.....	564
L'immunonutrition.	565
Les déséquilibres du système immunitaire à l'origine des allergies peuvent être provoqués par :	565
Nota (2)	565
Nota (3)	566
L'équilibre du système immunitaire.	567
Les allergies du point de vue médical.	568
1. Production d'IgE.	568
2. Production d'IgG.....	568
Nota (4)	569
3. Production d'IgA.....	569
Autres causes d'allergies du point de vue médical.	569
Nota (5)	569
Que faire en cas de maladies aiguës, chroniques ou maladies auto-immunes ?	571
Nota (6)	572

Commentaire de l'auteur.....	574
L'expérience d'Yvan.....	575
L'expérience du Docteur Seignalet.....	577
Commentaire de l'auteur.....	577
Notions de physiologie digestive.....	577
Rappel sur le processus normal de fermentation et de putréfaction.....	577
La fermentation.....	577
La putréfaction.....	578
Important / Notion capitale.....	578
Que deviennent ces acides aminés ?.....	578
Causes multiples et variées pouvant entraver le processus digestif.....	579
Nota (7).....	579
Nota (8).....	580
Nota (9).....	582
Nota (10).....	585
Nota (11).....	585
Nota (12).....	586
Nota (13).....	587
Quelles qu'en soient les causes, tous les troubles digestifs vont entraîner :.....	589
Nota (14).....	589
Nota (15).....	590
Explication.....	590
Nota (16).....	590
Nota (17).....	592
Nota (18).....	592
Exemple de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (M.I.C.I.).....	592
Récapitulation : causes et conséquences des troubles digestifs et de l'hyper-perméabilité de la muqueuse intestinale.....	592
Nota (19).....	593
Restauration de la muqueuse intestinale et optimisation du fonctionnement de l'intestin grêle.....	595
Stratégie de restauration de la flore et de la muqueuse intestinale.....	595
Rappel.....	595
Nota (20).....	596
Restauration de la muqueuse intestinale et optimisation du fonctionnement de l'intestin grêle (suite). Conseils généraux.....	596
- Le bêta-carotène.....	596
- La quercétine.....	596
- Le D.H.A.....	597
- Le D.H.A et l'E.P.A.....	597
- Les alkyglycérols.....	597

- L'acide aminé glutamine.....	597
- Les polyphénols.....	598
- La vitamine U.....	598
- Le zinc.....	598
- Le magnésium et les vitamines B.....	598
- Un complexe antioxydant comprenant :	598
° Manganèse-Cobalt	598
° Manganèse-Cobalt + Soufre	598
° Zinc-Nickel-Cobalt	598
° Manganèse-Cobalt et Manganèse-Cuivre	598
° Zinc-Nickel-Cobalt et Manganèse-Cuivre	598
- Le butyrate.....	598
Rappel.....	599
- La N-acétyl glucosamine.....	599
- Symbiotique ou probiotique.....	599
- L'argile verte surfine.....	599
- La Boswellia serrata.....	599
- Le Curcuma.....	600
- Cannelle en poudre ou en huile essentielle.....	600
- Lapacho et le Kudzu.....	600
- Moduplex.....	600
- Quantavillosi.....	600
Nota (21).....	601
- L'Aloe vera.....	601
- Le Ginkgo Biloba.....	601
- Le thé vert.....	601
- La griffe du chat.....	601
- La réglisse.....	601
- Le pleurote.....	601
- Le phillinus linteus.....	602
- Le coriolus.....	602
Nota (22).....	602
L'association des protéines avec les féculents ou les céréales est-elle nocive sur le plan de la digestion et de l'assimilation ?.....	602
Nota (23)	603
Pourquoi est-il conseillé d'associer les protéines et les glucides au même repas, contrairement à la rumeur ?.....	603
Nota (24)	603
Démonstration.....	604
Exemple : 1 ^{er} cas.....	604

Exemple : 2 ^{ème} cas.	604
Nota (25)	604
Exploiter un « mécanisme » sans pouvoir l'expliquer !	605
Nota (26)	605
Nota (27)	607
Interview : Christian Duchemin par Éric Darche.	608
CHAPITRE 24 - Les jus crus, de fruits, de légumes, de plantes, de jeunes pousses d'herbe ou de céréales.....	611
Citation.	611
À propos du Docteur Norman W. Walker.....	611
Dans son ouvrage, il est précisé.....	611
Différentes « affirmations, questions, conseils et suggestions » à propos de certains aspects de la consommation des fruits et légumes et plantes, mais aussi de leur jus :	612
a) - Certains affirment que les enzymes étant des protéines, elles sont donc attaquées et détruites par l'acide chlorhydrique de l'estomac et que l'organisme ne peut plus en profiter, qu'elles proviennent d'aliment crus ou cuits (à température peu élevée), consommés à la croque ou sous forme de boisson.	612
Nota (1).....	613
Nota (2)	613
Nota (3)	613
b) - La carotte contient de la vitamine A liposoluble et certains affirment qu'elle doit être consommée impérativement avec de l'huile sous sa forme entière ou en jus.	614
c) - Les jus des fruits, légumes et de plantes ont-ils encore un intérêt nutritionnel après extraction ?	614
Nota (4)	614
Rappel.	617
d) Pourquoi recourir aux jus de légumes, de fruits et de plantes ?.....	617
Nota (5)	618
Nota (6)	618
e)- Produits phytosanitaires (pesticides, herbicides) et de conservation des fruits et légumes ; ont-ils un rôle néfaste sur les produits eux-mêmes ?	618
Recommandations.	619
f) -Que penser de la consommation des smoothies ou des jus de fruits et légumes entiers avec leurs fibres ?.....	620
g) - Les jus « verts » contiennent-ils des poisons pour l'être humain ?.....	621
Liste des fruits et légumes en fonction des mois de l'année.....	622
Les jus et la santé.	622
Nota (7)	622
- Jus pour favoriser la pousse des cheveux.....	623
- Jus macération œuf-citron : pour favoriser la reminéralisation de l'organisme.....	623
- Jus reminéralisant + confort hépatique.	623

- Jus pour « aider à grossir » et favoriser la résistance physique.....	623
Nota (8)	623
Plantes que l'on peut incorporer dans « les jus pour - aider à grossir - et favoriser la résistance physique ».....	624
- la maca.....	624
- le cordyceps.....	624
- la rhodiola.....	624
Attention.....	624
Nota (9)	624
Protocole pour le jus confort des articulations et des tendons.....	625
Nota (10).....	625
- Protocole à base de jus de citron et d'ail.....	626
Nota (11).....	626
Attention.....	626
Nota (12).....	626
Nota (13).....	627
Attention.....	628
Nota (14).....	628
Recette de la préparation de l'eau magnésienne. Protocole mis au point par le professeur Delbet et proposé par le professeur Raymond Lautier.....	628
Information et protocole.....	629
- Recette de jus « santé », extraite des vidéos de Thierry Casasnovas et de son site RÉGÉNÈRE où vous trouverez de nombreuses précisions à propos de ces différents « jus-santé ».....	630
Nota (15)	630
Nota (16).....	630
- Jus pour favoriser l'amincissement et l'élimination des toxiques de l'organisme.....	630
- Jus pour favoriser « le confort » hépatique.....	630
- Jus très polyvalent pour favoriser la santé en général.....	630
- Jus pour favoriser le « confort » intestinal.....	630
- Jus pour favoriser les processus de détoxination.....	631
- Jus pour contribuer à la résorption de la cellulite.....	631
- Jus pour favoriser le terrain « non propice » à la candidose.....	631
- Jus pour favoriser le « confort » des reins.....	631
- Jus pour favoriser l'hydratation du corps.....	631
- Jus pour remplacer le café.....	631
- Jus pour contribuer à optimiser le « confort » des surrénales.....	631
- Jus « le meilleur du monde » selon « l'humeur » de Thierry Casasnovas de ce jour !.....	631
- Jus lacto-fermenté « version Thierry Casasnovas ».....	631
Nota (17).....	631
Mode d'emploi du jus lacto-fermenté « version Thierry Casasnovas ».....	631

Renseignements sur l'auteur.	633
Coordonnées des produits référencés.	634
Informations utiles.	638
Table des matières.	639
Table des matières détaillée.	640

