

Les clés de l'alimentation santé : l'essentiel à savoir dans votre cas

Introduction

Nous sommes ce que nous mangeons

Bons et mauvais sucres

Bonnes et mauvaises protéines

Bonnes et mauvaises graisses

Vitamines, minéraux et polyphénols

Les vitamines

Les minéraux

Les substances protectrices

Les fibres

L'eau

En synthèse : bons et mauvais aliments

Pas le temps ? Pas les moyens ? Et le bio ?

Pas le temps ?

Pas les moyens ?

Et le « bio » ?

Mais nous ne sommes pas seulement ce que nous mangeons !

Les messages de nos intestins

Les gaz

Les ballonnements

Les spasmes

Le transit

L'aspect des selles

L'estomac

Alimentation et activité physique

Les régimes « santé »

Les jeûnes

Êtes-vous attiré(e) par le sucre ?

Les symptômes des candidoses

Comment se débarrasser des candida

Acidité et alimentation

Le régime FODMAP

Acidité, stress et respiration

Les agents anti-candida

Candidose et autres infections froides

Avez-vous des intolérances alimentaires ?

Causes des intolérances alimentaires

Les symptômes évocateurs de porosité intestinale et d'intolérances

Les conséquences de la porosité intestinale sur la santé

À quels aliments êtes-vous intolérant(e) ?

Intolérance au lait ou au lactose ?

Intolérance au blé ou au gluten ?

Quel(s) bilan(s) d'intolérance faut-il réaliser ?

Peut-on se débarrasser d'un état d'intolérances alimentaires ?

Le régime Seignalet

Le régime hypotoxique actuel

La cicatrisation de la paroi intestinale

Supprimer les causes à l'origine de la porosité intestinale

La maladie coeliaque

Alimentation et surpoids

Les régimes qui ne « marchent » pas ou qui présentent des risques

Les régimes « qui marchent » !

Les édulcorants et les substituts du sucre

Alimentation et diabète

Alimentation et maladies cardio-vasculaires

Alimentation, maladies auto-immunes et fibromyalgie

Les maladies auto-immunes

La fibromyalgie

Les causes du dérèglement immunitaire

Alimentation et ostéoporose

Alimentation et stress

Le stress comme cause de troubles alimentaires

Le stress comme conséquence de troubles alimentaires

Alimentation et cancers

Cancers et toxines

Sur la piste métabolique du cancer

Le régime cétogène en cancérologie

Protéines et cancers

Cancers et facteurs de croissance

Cancers et hormones

Cancers et activité physique

Jeûne et chimiothérapie

Conclusion

Annexes

Les tableaux des index glycémiques

Les clés d'une alimentation saine

La correction d'une acidose

Le régime hypotoxique

Bibliographie

Liens vers les sites internet