

Avertissement aux estomacs sensibles

un choix personnel
mise en garde aux intoxiqués
pour les gens conscients pressés

Réflexions premières

ce qui est naturel
on tue les aliments pour ensuite les enrichir
on gaspille nos ressources pour s'intoxiquer
où allons-nous pensez vous ???
la tolérance

A. Introduction

les interdits
la culpabilité
l'on nous intoxique intentionnellement
tout est relatif
les connaissances
les pièges
l'expérience
le partage
la visualisation
la croyance
les affirmations
oui je le mérite

B. La Matière

les quatre États de la Matière
corps inertes et corps organisés
interaction entre les états de la matière
les Éléments
les atomes
un monde de dualité

C. L'Énergie Vitale

la Conscience Énergétique
le magnétisme corporel

pourquoi les Maîtres peuvent-ils manger n'importe quoi

la Vie

la structure du vivant

la germination des graines

l'Oxygène

l'oxydation

le Respect de la Vie

l'énergie calorifique

la température du corps humain

le carburant des cellules

les frictions

l'action calorifique des aliments

les calories

grossir et maigrir

les énergies subtiles

D. Les Organismes Vivants

l'environnement nourricier

un système ouvert

un moteur

dérèglement d'un système ouvert

les cellules

la cellule végétale

la cellule animale

végétale versus animale

l'ADN

les tissus

les organes

le coeur

les poumons

le foie

les reins

la peau

les systèmes & les appareils

les systèmes

les appareils

l'appareil digestif

le gros intestin

l'intestin grêle

l'estomac

le système lymphatique (et chylifère)

la lymphe

le liquide interstitiel nourricier & éliminateur

le chyle

l'appareil respiratoire

le diaphragme

le système tégumentaire

l'homéostasie (l'état de santé)

les bactéries

la flore intestinale

les microbes

les végétaux

les animaux

les maladies

l'inflammation

les crises

les troubles digestifs

le cancer

les facteurs morbides

le surmenage intellectuel

la culpabilité

l'attitude mentale nourrissante

l'insuffisance des exercices corporels

l'habitation

le travail

l'habillement

les médicaments

la sénilité

la mort

E. La Bromatologie

bromatologie moderne

la santé

l'état de l'appareil digestif

l'état du flot sanguin

absence de douleurs

digestion indolore

la santé mentale

alimentation et cerveau

paranoïa alimentaire

les ennemis de la Santé

l'instinct alimentaire

la faim

l'appétit

une vraie faim ou une fausse faim ?

les fausses faims

provoquer la « faim »

l'inconscience des repas

faim de quoi ?

la faim affective

apprentissage au gavage

la faim « forcée » trois fois par jour

fini ton assiette !

la gourmandise

effets de la gourmandise

goinfre versus gastronome

gourmandise curative

le conditionnement des travailleurs

déjouer l'instinct naturel

les types d'aliments

la digestion

une combustion

la respiration obligatoire

le bol alimentaire

les ferments ou enzymes

le chyme de l'estomac

le chyle

dans l'intestin grêle

les aliments digestes

l'assimilation

la digestibilité

la satiété

la désassimilation

l'évacuation

l'humeur

La malbouffe et la dépression

les saisons

Conclusion E.

F. Brève historique de l'Alimentation

le passé

l'agriculture

l'élevage

l'artifice culinaire

l'art culinaire

la découverte du feu

la cuisson

devenir carnivores

invention de la poterie

les ustensiles de cuisine

le couteau

la table à manger

le bol

l'assiette

la cuillère

la fourchette

une fourchette électronique pour aider à manger

le gobelet, le verre

l'emballage

Le papier

Le verre

La poterie

Le bois

Le métal

les contenants en plastique

la conservation

le sel

historique

La dualité

Rôle économique

La production

Le commerce

Source de contrebande, de conflits, de guerres

Pouvoir de conservation

Un poison virulent

Consommation excessive

Invisible

Utilisations

la rétention d'eau
la toxicité du sel compensée chimiquement
le sel et l'iode
sel & poivre

la stérilisation

mort mais toujours là

la réfrigération

les conservateurs alimentaires

la digestion entravée

irradiation des aliments

les premiers produits alimentaires populaires

les fruits

les viandes

la cannibalisme

le blé et les céréales

le pain

le pain fait grossir

le pain complet

le gluten

le boulanger

la farine blanchie chimiquement

pour mieux gonfler

les nouvelles boulangeries traditionnelles

des dizaines de chromosomes en plus !

de nouvelles protéines que l'homme ne peut pas digérer

les céréales ne sont ni bénéfiques, ni même nécessaires

digestion de l'amidon

la pomme de terre

les chips ou croustilles

le lait de vache

première faute

enzymes manquant

le calcium

conservation du lait

le beurre

les fromages

le lait en poudre

le lait dans les écoles

les stimulants et les intoxicants en Europe

les alcools omniprésents

le thé et la café

le sucre

les épices

les festins des rois

les famines

la littérature culinaire

le tabac

le présent

le classement nutritionnel

les hydrates de carbone

les lipides

acides gras

les protéines

les gras

les vitamines

A, B, B, B, B, B, B, B, B, B, B, B, B, B, C, D, E, F, H, J, K, P, PP, U...

les inquiétantes carences

les minéraux

les fibres alimentaires

les sources principales des aliments

aliments d'origine minérale

le sel

aliments d'origine végétale

les céréales

les céréales les moins pires

Racines comestibles

Tiges comestibles

Feuilles comestibles

Fruits

Graines

les huiles

les condiments

les épices

aliments d'origine animale

la chasse et le gibier

les viandes de boucherie

le sang

les abats

la pêche
les poissons
les batraciens
les crustacés
les mollusques
la Basse-Cour, les oiseaux
le lait
le beurre
les fromages
le yaourt
la crème glacée, le sorbet
Volailles
Oeufs
Lapins
Préparation des aliments d'origine animale

les boissons

les boissons sans alcool

l'eau

le café, le thé, le cacao

les boissons gazeuses

les alcools

les boissons fermentées

les boissons alcoolisées

les boissons distillées

les liqueurs

l'apéritif

le vin

l'ivresse et l'alcoolisme

l'alcoolisme et la digestion

les conserves

Cancer, infertilité et diabète

les complices maladifs

complice # : la Médecine

Le diagnostic médical

les mêmes produits chimiques

l'arsenic

complice # bis : la Pharmaceutique

La brevetabilité

Intoxication / Médication

médicaments coupe-faim

la chirurgie à la rescousse
Ballon dans l'estomac.
Couper un bout d'estomac.
Courcourcouter les intestins.

complice # : l'Industrie alimentaire

Cette science interdite
Leurs produits étiquetés
Leurs produits publicisés
Les nouveaux châteaux-forts
Les gouvernements

complice # : les religions virales

Le commerce de la souffrance
Richard Dawkins : les religions sont des virus de l'esprit, de la pensée
les techniques d'infection
la Charité
le Pardon
les textes sacrés
le carême
la culpabilité
la déculpabilisation

complice # : les Gouvernements

les recherches des besoins corporels

la Saga alimentaire

le fast-food (malbouffe)

hotdogs & hamburgers
les efforts trompeurs de la malbouffe

le populaire burger

les enfants & ados ciblés
même à l'hôpital
« hamburger quadruple pontage »

les guides alimentaires

la pyramide alimentaire
les conseils
les mensonges

les conseils des nutritionnistes programmés par les industries
les conneries des nutritionnistes

les guides gastronomiques

les recommandations gouvernementales

les aliments-santé

Mars, mois de la programmation

les aliments du futur
le gaspillage alimentaire

G. L'Alimentation moderne irrationnelle

la révolution industrielle

l'alimentation et l'agriculture

la machinerie

le rachitisme

la Deuxième Guerre mondiale

le régime alimentaire de guerre

la révolution sociale

la mère au foyer

se faire nourrir par autrui

la révolution télévisuelle

les inventions modernes

la réfrigération

les moyens de transport

la cuisine toxique

les plans de travail

Formica, Mélamine

les matériaux toxiques issus de la Chimie

les plastiques alimentaires sont-ils dangereux ?

Bisphénol A

le PET ou PETE

le PEHD

le PVC

le LDPE (ou PEBD)

le PP

le PS

la ème catégorie (divers)

les gestes à adopter

le four à microonde

les sciences

la diététique du e siècle

l'industrie alimentaire

la bouche pleine de mensonges

Médecine-Pharmaceutique <-> Industrie alimentaire

ces compagnies qui contrôlent l'alimentation mondiale

- scientifique = crédible = incontestable

les comités et les associations

recherche scientifique...
les meilleurs punchs publicitaires...

Tout chimique

les additifs alimentaires chimiques
Ce que tout le monde doit connaître des additifs
les pesticides
une question de goût
l'enrichissement
les métaux lourds

les OGM

Monsanto la méchante
la malbouffe (junk food)
La malbouffe et la dépression
La malbouffe liée à un QI moins élevé chez les enfants
l'Humain le seul animal à dépendre des médecins
les gourous de l'alimentation moderne
les publicités mensongères
les trucs de marketing
les conséquences de notre alimentation sur notre écologie externe et interne

la déchéance

les nutritionnistes modernes

la suralimentation

s'alimenter

les addictions

les envies (craving)

la perte des repères organoleptiques

les tricheries

l'indigestion

les bactéries prise deux

les signes d'indigestion

la nausée

ballonnement

éructation

regurgitation

vomissement

diarrhée

les brûlures d'estomac

les selles malodorantes

les statistiques indigestes

surfermentation

fermentation

les causes de la fermentation excessive dans l'organisme humain

inflammation

radicaux libres

bactéries

l'élimination

la défécation

la constipation

la diarrhée

l'état maladif

la formule

les toxémies

l'intoxication alimentaire

la surcharge

les produits toxiques

la forme

la gravité

hérédité

transmission héréditaire des maladies

allergies

le Candida albican

les antibiotiques en partie responsables

l'irritation

anorexie

dentition

mal de dent

les caries dentaires

l'autisme

les maladies auto-immunitaires

le diabète

La viande rouge accroît le risque de diabète

l'obésité

l'obésité n'est pas une maladie

du poids en trop ? pourquoi ?

plan physique

perte de poids ou détoxification

les cures d'amaigrissement

la balace faussée

les troubles alimentaires

les émotions

anorexie

boulimie

obésité

Orthorexie

gaz intestinaux

dyspepsie

constipation

diarrhée

La mère non-coupable

H. la Détoxification

la Néo-Naturo-Thérapie

les Toxines

le premier pas

supprimer la viande

supprimer le sel

supprimer l'alcool

assister les émonctoires

manger moins, manger mieux

les effets secondaires de la détoxification

l'expression des maladies étouffées

les malaises de la détox

les raisons de la détoxification

la prise de poids, masse musculaire

les techniques de purification

l'hydrothérapie du colon

le jeûne

le Jeûne dans les religions

se déprogrammer

le lait de chèvre

les aliments favorisant la détoxification

Coriandre

Tumeric ou Curcuma

Gingembre

Persil

Citron

Papaye

Raisins

Ail

Betterave rouge

en conclusion

I. L'Alimentation

nos aliments devraient nous maintenir en santé

l'alimentation rationnelle

raisonnement alimentaire

les aliments

raisonnement émotionnel

la Nutrition

manger pour être en Santé

la préhension des aliments

la préhension des liquides

être présent à l'acte de manger

la digestion

révélation métaphysique sur la digestion

l'absorption

la respiration dans le processus de digestion

la première règle du manger

les besoins nutritifs du corps humain

besoins réels du corps

les minéraux

le calcium

le fer

les vitamines

nourrir = assimilation

les carences

l'unique carence importante

l'alimentation vivante

manger vivant

Aliments entiers

l'énergie solaire

l'indispensable oxygène dans la digestion

le classement des aliments par les Éléments

l'alimentation scientifique

les analyses formatées

les portions recommandées

que devons-nous boire ? que devons-nous manger ?

le moral

c'est quoi manger ?

s'alimenter

nourrir le corps

niveau atomique

niveau électronique (ions)

le boire (eau)

le mouvement de l'eau

le manger (minéraux)

la respiration (air)

L'air frais

le système alimentaire

§ des chiffres troublants

les étapes du manger

l'ingestion

la mastication

les fonctions de la bouche

La bouche est le premier médecin de l'estomac

les conséquences d'une bonne mastication

l'insalivation

une activité sociale

prévenir la solitude

qui mange ?

végétaux

les éléments de la Vie

carnivores

omnivores

végétariens

comparaison des systèmes digestifs

le placenta

la dentition

les glandes mammaires

la digestion d'un chasseur carnivore ?

la bouche

les membres

le système digestif humain

l'humain est frugivore

le frugivorisme ou le fruitarisme

les fruits

verts ou mûrs

indice glycémique

Peler les fruits

Tous les fruits sont-ils bons ?

les sentinelles

l'odorat, l'olfaction

Le goût

crudivores

breatharians

bactéries

pourquoi manger ?

nourrir le corps

les trois ambivalences de l'alimentation :

la nutrition selon l'École de Salerne

équilibre avec l'environnement

quand manger ?

quand ne pas manger

la faim

comment reconnaître la faim

la faim et l'appétit

deux règles d'or

- le repas

l'histoire des repas

manger en dehors des repas

la saison

les heures

les fringales du soir

le petit-déjeuner

céréales du petit-déjeuner

le croissant

le déjeuner

le dîner

pour bien dormir

la fréquence

quoi manger ?

l'Alimentation naturelle idéale

Loi Universelle de l'Alimentation

exemples d'application de la Loi

l'exemple des animaux

le même régime pour tout le monde

les fruits sauvages

Alimentation versus Digestion

une diète variée

en saison

l'instinct alimentaire

l'accessibilité des aliments

l'instinct chimiquement faussée

l'odorat

les muqueuses nasales

le goût

au-delà de l'instinct alimentaire

le Respect de la Vie

le végétarisme

le régime de Pythagore

l'intégrité

les détracteurs du végétarisme

la valeur spirituelle du végétarisme

raw

libérer la planète du mal

se libérer du mal

la conversion carnivore → végétarien

le changement de perspective

les légumes

les soupes

les légumes thérapeutiques

le chou

l'oignon

l'ail

les fruits (liste et comment les manger)

les feuillages

la chlorophylle

les germinations et les pousses

les germinations commerciales

les végétaliens

les algues

le crudivorisme

l'argumentation crudivore

pourquoi le cru ?

le crudivorisme de base

les variations du crudivorisme

le lait cru

le blé cru

la viande crue

les fruits

les fruits tropicaux ou exotiques

une courte histoire du mouvement de crudivorisme

Johnny Lovewisdom (-)

Dr Bircher-Benner

Dr Fradin

Dr Seignalet

l'alimentation instinctive raisonnée ou AIR de Dominique Guyaux

les désavantages du cru

l'hiver, le froid

la peur d'avoir faim, de devenir trop maigre

la dimension sociale, la convivialité

mauvaise interprétation

les diètes

la diète et la nutrition

la monodiète

quoi boire ?

l'eau

l'eau bouilli

les filtres à eau

l'eau pure

l'eau distillée

les jus de fruits

les tisanes

l'abstinence du boire au repas

à température ambiante

les boissons énergisantes

comment manger ?

polariser les aliments

la présentation des aliments

le doigt dans le tordeur

la prière, le recueillement

le silence

la première bouchée

être présent à l'acte

l'éthique du manger

les Civilités à table

la lenteur

l'état émotif

la culpabilité

combien manger ?

quand s'arrêter

la satiété

être rassasié

où manger ?

le pays

les importations

les tropiques

le réalisme

la vie citadine

le lieu des repas

les amoureux aiment aller pique-niquer, pourquoi ?

manger devant le téléviseur

le social

le restaurant

après manger ?

comment terminer un repas

l'exercice physique

les écréments

ne pas manger ? (le jeûne alimentaire)

le jeûne risqué ?

- le jeûne = alimentation divine

le jeûne du matin ou la diète sans petit-déjeuner

le jeûne périodique

le jeûne-randonnée

Diète révolutionnaire de la Néo-Naturo-Thérapie

RÈGLE unique (mais non obligatoire)

POLICES d'assurance

CONSEIL d'agenda

AVERTISSEMENT

Épilogue

le changement alimentaire

corriger ses habitudes de vie

l'assistance

de carnivore à végétarien

de végétarien à végétalien

l'abandon du cuit

de végétarien à frugivore

cultiver ses aliments

le repos
l'exercice physique
exercice respiratoire

J. Les Erreurs alimentaires

l'agriculture

le transport

la conservation

les produits surgelés

les emballages

le papier

le verre

Le métal

les plastiques

la chaîne du froid

le réfrigérateur

la préparation

préparation des aliments

le couteau meurtrier

la température des aliments

les recettes, toutes indigestes

Les livres de recettes

les mélanges alimentaires

Les combinaisons alimentaires

la monodiète

la cuisson

le métabolisme et la cuisson

la cuisson tue la vie

la viande cuite

moins de mastication

moins de salive

abus

aliments périmés

enzymes différents (bactéries)

le four à microonde

les animaux et les aliments cuits

pas nocifs, mais...

la mort attire la mort

les ustensiles de cuisine

les ustensiles récents

les ions métalliques des métaux lourds

les matières synthétiques

un commerce important d'ustensils et d'appareils :

les rehausseurs de saveur & les saveurs artificielles

les assaisonnements

les « Simples »

le sel

sel & poivre

assaisonnement sonore

le sucre

remplacer un mal par un plus grand mal

le sucre médical

le sucre raffiné

une drogue

source d'énergie

le suc fait engraisser

perte de poids

le sucre violent

le sucre chimique

le sucre détruit la volonté

Le sucre pourrait être plus dangereux que le sel

les bonbons, les friandises

le bonbon sent-bon !

la trilogie malsaine et addictive

la consommation

ça débute dans la bouche

les repas

Le petit-déjeuner

Manger le matin pour réussir en classe

Le déjeuner

Le diner

Le goûter

Le souper

la présentation culinaire

Les entrées

Les amuse-gueules

Les services

l'engloutissement

le régime carnivore

les effets biochimiques de la viande

ça débute mal une vie
les alcools

la bière

les apéros

Les vins

le cidre

les spiritueux

les digestifs

le trou normand

alcoolisme et digestion

la surnutrition

vider son assiette

la surconsommation humaine

les combinaisons alimentaires

les céréales encrassantes et acidifiantes... docilifiantes...

des semences

l'amidon & les féculents

le blé

la farine enrichie

le riz

l'avoine

le maïs

les moins nocives

Le sarrasin

Le millet

Le quinoa

les fibres alimentaires

Peace and Love

les vitamines inorganiques

les aliments indigestes

juste une petite tricherie... (unir avec l'autre place)

les protéines

les produits laitiers abrutissants

le lait froid

le beurre

les fromages

le yaourt

les recherches biaisées

les viandes intoxicantes

les oeufs pourris

les poissons gras

les fruits de mer

les gras saturés ou non

les gras au microscope

la margarine

les légumineuses interdites

les fruits séchés

les oléagineux

les huiles

huile d'olive

huile de coco

huile de palme

huile en usage externe

le vinaigre

les brûlures d'estomac

liste des aliments nocifs

les restants de table

les erreurs des végétariens

les tricheries

la contamination à long terme

jouer au yo-yo

La sociabilité qui force des dérogations

les erreurs des crudivores

le manque de détoxification

le manque de soleil

le manque de respiration

le manque de mastication

les mélanges indigestes

l'abus des suppléments

les smoothies

les erreurs des gourous alimentaires

les super aliments

Qu'est-ce qu'un superaliment ?

K. Les Régimes alimentaires

les diètes ou régimes alimentaires

l'obsession alimentaire

la diététique hippocratique

Macrobiotique

régime Kousmine

régime Montignac
Instinctothérapie
régime crétois
régime des groupes sanguins
le régime protéiné du con
le régime paléolithique
La méthode Weight Watchers
the End of Dieting
le régime Californien du Dr Guttersen
le régime « citron détox »
le régime Dukan
le régime du Dr Atkins
le régime du Dr Cohen
le régime du Dr Fricker
le régime du Dr Ornish
le régime Mayo
le régime Miami du Dr Agatston
le régime Montignac
le régime Scarsdale du Dr Tarnower
le régime de la Soupe au chou
le régime ananas
le régime ananas / pamplemousse
le régime Zone de M. Sears
le régime IG bas
le régime pauvre en calories
le régime sans lait ou sans gluten
les cures de fruits ou de légumes

la cure de raisins

la diète purifiante de Polarité
Le régime à la japonaise (Okinawa)
la diète méditerranéenne
l'Institut Hippocrate
la chrononutrition
le régime « sans régime »
le régime de pilules

les risques des régimes amaigrissants

la perte de l'estime de soi
l'amaigrissement exagéré
risques à long terme
la reprise d'un poids plus important

le ralentissement de la croissance

les manipulations par les ondes électro-magnétiques

MACROMOLÉCULES ÉLECTRONIQUES

L. Les Erreurs Médicales

business, business oblige

la prostitution médicale

le diagnostic médical fataliste

l'ignorance de la digestion

les intolérances

intolérance au gluten

intolérance aux produits laitiers

intolérance au sucre

intolérance au légumes crus

intolérance aux fruits frais

les conseils médicaux débilés

les aliments dits nourrissants ou fortifiants

la convalescence

l'alimentation du malade

les faux tableaux des besoins nutritifs quotidiens

l'étiquetage

Les halogènes

les suppléments alimentaires inorganiques

les guides alimentaires des multinationales

l'obésité

au-delà des aliments

maigrir ou mincir

boire beaucoup d'eau

le cholestérol

je ne suis pas un veau

les nouvelles thérapies hyper lucratives qu'il faut rentabiliser

les recherches des réactions biochimiques

la médecine génétique

les fruits sont indigestes

liste des aliments vraiment nocifs

M. Régénérer nos fautes, erreurs, mauvaises habitudes alimentaires, nos dérogations...

le gavage des bébés

pourquoi continuer à s'intoxiquer ?

respirer un air pur est le plus important
les deux premiers à éliminer de notre diète

améliorer son métabolisme

la lumière du jour

prévenir la contagion

se rapprocher de la Nature

la Pyramide de la Santé Holistique

les Aliments Santé

les aliments pour détoxifier le foie

les aliments pour régénérer le foie

les herbes détoxifiantes

Pratiques utiles

améliorer son environnement

N. Conseils alimentaires

faire ses propres expériences

l'esprit scientifique

• les Règles à respecter

mangez raisonnablement

le sectarisme alimentaire

trucs pour consommateurs

la végétation ressource notre corps

O. Les Fruits

les bienfaits d'une diète frugivore

pas de maladies

pas besoin d'ustensiles, ni vaisselle

pas besoin d'appareils ménagers

pas besoin de détergent

les aliments les plus nourrissants

la maturité

un grand choix

les bons

pommes

fraises

oranges

pastèques

goyaves

papayes

les nocifs

kiwis

les fruits vs les céréales - sucres complexes

la conservation des fruits

les fruits séchés

laver les fruits

comment manger les fruits

les citrus

déverdir les agrumes

l'acidité

la façon correcte de consommer les citrus

allergie aux fruits

organique vs chimique

trop yin

Conclusion

Annexes

L'Hygiène

Alimentation des enfants

lait infantil

lait nutritif signifie...

Alimentation des aînés

Chimie d'une tarte aux cerises