

Leslie Kenton

L'energie du cru

Extrait du livre

[L'energie du cru](#)

de [Leslie Kenton](#)

Éditeur : Editions Jouvence



<http://www.editions-narayana.fr/b18882>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Sommaire

Introduction	7
I - La cuisson, ennemie de votre santé	13
Santé moyenne ou super-santé	15
Les pionniers de l'alimentation crue	24
Attention : la cuisson peut endommager votre santé .	32
L'alimentation crue face à la maladie	38
Les éléments étonnants des plantes	49
Les énergies secrètes des plantes.....	61
II - L'expérience de l'énergie du cru	79
Énergie riche, endurance et athlétisme	81
Rajeunissement et longévité.....	85
La puissance du cru pour maigrir	90
Les aliments germes et les jus	97
Seulement pour les femmes	104
Le remontant mental.....	113
III - Le mode de vie de l'alimentation crue	117
Changer ses habitudes pour adopter un régime riche en aliments crus	119
Un régime de 10 jours pour expérimenter l'effet de l'alimentation crue	124
L'équipement d'une cuisine pour la préparation des aliments crus.....	130
La fraîcheur avant tout.....	134

~ 5 ~

L'énergie du cru

L'approvisionnement de votre garde-manger	139
Faites vous-même vos graines germées, vos yaourts et vos « fromages »	160
IV - Recettes de l'alimentation crue	175
Bon appétit !	177
Hors-d'œuvres et mini-salades.....	179
Les potages	183
Les salades comme plat principal.....	185
Assaisonnements	197
Croquettes et galettes	203
Les desserts et leurs sauces	205
Pains et galettes.....	215
Les boissons.....	219
Les aliments cuits	230
Références	235



Leslie Kenton

[L'énergie du cru](#)

Les bienfaits de l'alimentation crue

224 pages, broché

publication 2014



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr