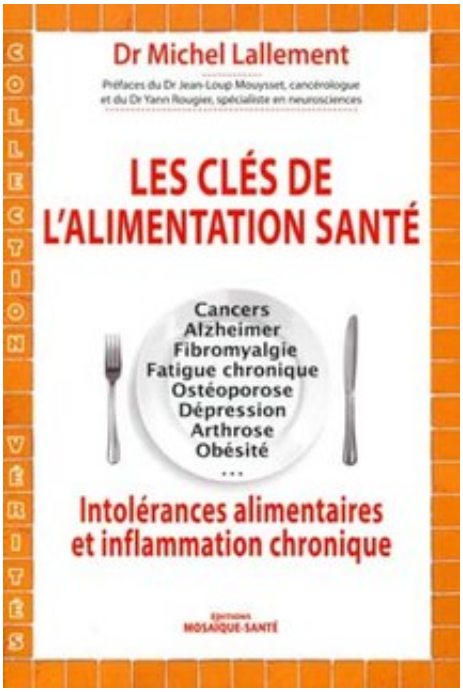
Michel Lallement
Les clés de l'alimentation santé

Reading excerpt

Les clés de l'alimentation santé
of Michel Lallement
Publisher: Editions Mosaique Santé



http://www.narayana-verlag.com/b16742

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Table des matières

Préface du Dr Jean-Loup Mouysset 5
Préface du Dr Yann Rougier 9

introduction ..... is

1 - Les constats. La notion de terrain 23

Les constats : les « maladies de civilisation » 25

La notion de « terrain » 28

L'hérédité 32
Le stress, le mental 32
L'alimentation 33
L'exercice physique 34

Les autres facteurs environnementaux 34

Rôle de l'inflammation chronique dans le « terrain » des maladies 35

Pour en savoir plus : Qu'est-ce que l'inflammation ? 40

2 - Intolérances alimentaires et « encrassement » de l'organisme 45

Définitions de l'intolérance alimentaire et de l'hyper-perméabilité intestinale 48

Les intolérances alimentaires 48
L'hyper-perméabilité intestinale 48

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Diagnostic des intolérances et de l'hyper-perméabilité intestinale 50

Causes des intolérances alimentaires et de l'hyper-perméabilité intestinale 54

La mauvaise assimilation de certains aliments par le tube digestif 54

Les causes de « porosité intestinale » 55

L'importance de la flore intestinale 56

Les bactéries 56

Les virus 58

Les champignons microscopiques intestinaux..... 58

Les parasites intestinaux..... 58

Les aliments en cause dans les intolérances 58

Les intolérances aux céréales..... 59

Les intolérances au lait..... 60

Les intolérances aux œufs 61

Les autres intolérances..... 62

Les limites du bilan biologique 63

Le traitement des intolérances et de l'hyper-perméabilité intestinale 65

Le traitement préventif 65

Le traitement curatif 66

Éviter (temporairement) les aliments les plus fréquemment en cause..... 66

Restaurer la flore intestinale..... 68

Restaurer la barrière intestinale..... 69

Soigner son hygiène de vie 70

Les résultats du traitement..... 70

Quelques cercles vicieux..... 71

Pour en savoir plus 75

Petite histoire de l'alimentation humaine 75

Le développement de l'agriculture... et des premiers OGM ! 76

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

L'élevage et ses conséquences : laits et laitages 78

La cuisson des aliments : des conséquences inattendues ! 79

Mais que fait Darwin 111 80

Les travaux de Jean Seignalet..... 80

Les constats..... 80

Le contenu intestinal est extrêmement riche..... 81

Les hypothèses de Jean Seignalet 81

Les intolérances alimentaires 81

L'hyper-perméabilité intestinale..... 82

Les déséquilibres de la flore intestinale 82

Les propositions de Jean Seignalet : le régime « hypotoxique »..... 82

La relève..... 84

3 - Aliments poisons et aliments protecteurs **37**

Quelques notions de nutrition **89**

Les « bons sucres » et les « mauvais sucres » **94**

La notion d'index glycémique 94

Sucres, acidité et flore intestinale..... 100

Les « bonnes graisses » et les « mauvaises graisses » **102**

Les graisses animales..... 104

Les huiles végétales..... 106

Les graisses endogènes..... 107

Les bonnes et les mauvaises graisses 107

Graisses, protéines et flore intestinale..... 111

Sur le plan pratique **112**

Le manque de temps..... 114

Le manque de moyens : le coût de la santé 115

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Pour en savoir plus ..... **ne**

La notion de poids idéal 116

Index glycémique et index insu Unique..... 116

Le profil des acides gras..... 118

4 - Micro-nutrition et phytothérapie 125

Les oligo-éléments **125**

Les vitamines **120**

La vitamine A 126

Les vitamines du groupe B 126

La vitamine C 127

La vitamine D 127

La vitamine E..... 128

La vitamine K 128

Micro-nutrition et maladies **130**

Micro-nutrition et processus vitaux..... **133**

Micro-nutrition et stress oxydant 133

Micro-nutrition, détoxication et méthylation 134

Micro-nutrition et inflammation 136

Micro-nutrition et angiogénèse 136

Micro-nutrition et métabolisme des hormones 137

Phytothérapie et flavonoïdes..... **140**

Lecurcuma 141

Le thé vert..... 142

Les autres substances «anti-cancéreuses»..... 143

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

L'équilibre micro-nutritionnel au quotidien 144

Pour en savoir plus : Mitochondries et stress oxydant 146

5 - Synthèse et conclusion : vers une « écologie nutritionnelle » 153

Synthèse 151

Quelques questions-réponses 153

Sommes-nous tous concernés par la « malbouffe » ? 155

Manger « bio », est-ce bien manger ? 155

Le lait, le soja sont-ils bons pour la santé ? 156

Des cures de « détoxication » sont-elles utiles ? 156

Qu'est-ce que la « chrono-nutrition » ? 157

Régime sans polyamines et cancers 157

Écologie et mondialisation 159

Conclusion 162

6-Annexes 107

Les 10 commandements pour une alimentation saine 169

Quelques conseils pour une alimentation saine 171

Bien manger ne coûte pas plus cher ! 172

L'hyper-perméabilité (ou « porosité ») intestinale 174

L'intoxication par les métaux lourds 176

« Bons sucres » et « mauvais sucres » 178

« Bonnes graisses » et « mauvaises graisses » 179

La détoxication de l'organisme 180

L'équilibre acide-base au quotidien 181

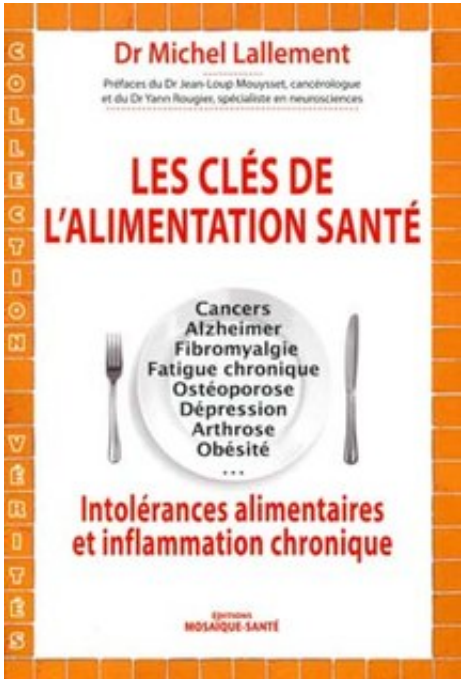
Les compléments alimentaires et la phytothérapie au quotidien 182

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Chauffage et cuisson des aliments 184
Le lait est-il bon pour la santé ? 186
Programme nutritionnel en préparation et après une intervention chirurgicale pour cancer 188
Programme nutritionnel pendant et après une chimiothérapie anti-cancéreuse 190
Questionnaire de Détoxication (MSQ) 192
Questionnaire sur les antécédents 194
Résultats du régime hypotoxique 196
Résultats du régime hypotoxique pour les maladies auto-immunes 196
Résultats du régime hypotoxique dans les maladies d'« encrassage » 197
Résultats du régime hypotoxique dans les maladies d'élimination 198
Les tableaux des index glycémiques 200

Références bibliographiques 205
Quelques livres de recettes 207
Liens vers les sites Internet 209
Remerciements 211
Table des illustrations 213
Table des matières 215

Extrait de « Les clés de l'alimentation santé », M. Lallement,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



Michel Lallement

Les clés de l'alimentation santé

Intolérances alimentaires et inflammation chronique

224 pages, pb
publication 2012

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com