

Sommaire

Introduction p. 13

PREMIÈRE PARTIE

Les Idées Reçues - Entre Mensonges et Vérités

Chapitre I

LA MÉDECINE ORTHODOXE	p. 20
L'espérance de vie	p. 21
Les médicaments	p. 23
Les antiarythmiques	p. 26
Les antibiotiques	p. 26
Les anticholestérols	p. 27
Les anticoagulants	p. 28
Les antidépresseurs	p. 28
Les antidouleurs (AINS et l'aspirine)	p. 32
Les antihypertenseurs	p. 36
Les benzodiazépines (tranquillisants et somnifères)	p. 39
Les corticoïdes	p. 40
Les médicaments contre l'acné	p. 40
Les médicaments contre le diabète	p. 41
Les médicaments contre l'impuissance	p. 42
Les médicaments contre l'obésité	p. 42
Les médicaments contre l'ostéoporose	p. 42
Les traitements hormonaux de remplacement (œstrogènes/progestatifs)	p. 45
Les médecins	p. 51
Les hôpitaux	p. 55
Les compagnies pharmaceutiques	p. 59
Les recherches	p. 61
Qui subventionne l'étude ?	p. 62
Quels sont les moyens utilisés dans l'étude ?	p. 62
Les examens médicaux	p. 65

Nos gènes	p. 66
Les vaccins	p. 67
Les traitements contre le cancer	p. 73
La chirurgie	p. 77
La radiothérapie.	p. 77
La chimiothérapie	p. 78
Des traitements naturels contre le cancer.	p. 81
Le cartilage de requin	p. 81
Un puissant immunostimulant.	p. 82
La vitamine C	p. 83
La thérapie « antinéoplastons »	p. 83
Une crème à base de glycoalkaloïdes	p. 84
L'ostéoporose	p. 85
L'asthme.	p. 86
Les maladies cardiovasculaires	p. 88
Les angioplasties et les pontages coronaires.	p. 88
La co-enzyme Q10	p. 93
Les thérapies alternatives	p. 95
Enhanced External Counterpulsation	p. 95
EDTA Chelation Thérapie	p. 96
L'oxygénothérapie hyperbare.	p. 96

Chapitre II

L'ALIMENTATION	p. 99
L'industrie agro-alimentaire.	p. 99
Le végétarisme	p. 108
Les produits laitiers	p. 109
La viande	p. 113
Le cancer de la peau.	p. 114
L'eau du robinet.	p. 115
Le soja	p. 120
L'alcool	p. 122
La margarine	p. 122
Le sucre et les édulcorants chimiques	p. 125
Les œufs	p. 128
Le calcium	p. 128
Les insecticides chimiques.	p. 129

Chapitre III

LES SUPPLÉMENTS & DIVERS	p. 131
L'acidité	p. 135
Les antibiotiques	p. 136
Le fluor	p. 136
Les amalgames dentaires en mercure.	p. 137
Le sommeil	p. 138
La vitamine C.	p. 139

DEUXIÈME PARTIE

Les Solutions – Une Santé optimale et durable

Chapitre I

L'ALIMENTATION CORRECTE.	p. 142
L'alimentation correcte en un clin d'œil	p. 148
Les aliments à bannir.	p. 149
Les aliments à manger avec modération.	p. 150
Les aliments à manger tous les jours.	p. 151
Boissons	p. 152
Les alcools.	p. 152
Le café	p. 153
L'eau	p. 154
Les jus de fruits	p. 156
Les sodas	p. 156
Le thé noir	p. 156
Les tisanes	p. 157
Céréales complètes.	p. 157
La crème <i>Budwig</i>	p. 158
Fibres	p. 159
Fruits	p. 160
Fruits oléagineux	p. 162
Graisses alimentaires	p. 163
Les bonnes et mauvaises graisses alimentaires.	p. 163
Les huiles végétales vierges de première pression à froid	p. 164
L'huile de lin vierge de première pression à froid	p. 165
L'huile d'olive extra vierge de première pression à froid	p. 166

Légumes	p. 167
L’ail	p. 168
La salade verte	p. 171
Miel	p. 171
Œufs	p. 171
Poissons	p. 172
Produits laitiers	p. 175
Sel	p. 175
Sucre	p. 176
Le sucre blanc – la pommade antibiotique	p. 177
La saccharine – démangeaisons ou brûlures lors d’une coloration de cheveux	p. 178
Viande	p. 179
Vinaigre	p. 179
L’obésité	p. 180
Divers	p. 183
Les aliments laxatifs	p. 183
Les aliments qui constipent	p. 183
Les aliments à haut risque cancérigène	p. 183
Où trouver les vitamines dans les aliments frais . . .	p. 184
Où trouver les minéraux dans les aliments frais . . .	p. 186

Chapitre II

LES SUPPLÉMENTS	p. 188
Des directives complémentaires afin d’assurer le bon usage de vos suppléments	p. 197
Unités de mesure pour les suppléments	p. 199
Multi-vitamines / minéraux	p. 200
Vitamines	p. 200
Vitamines du groupe B	p. 203
Vitamine C	p. 208
Vitamine D	p. 218
Vitamine E	p. 220
Vitamine F	p. 221
Minéraux	p. 222
Calcium	p. 223
Chrome	p. 225

Fer	p. 226
Magnésium	p. 227
Phosphore	p. 230
Potassium	p. 230
Sélénium	p. 230
Zinc	p. 231
Programme de base (vitamines et minéraux)	p. 233
La grippe	p. 234
Les virus et les bactéries	p. 234
La grippe aviaire	p. 236
La vitamine C	p. 236
Le sureau noir	p. 237
Des conseils supplémentaires	p. 239
Spray pour décongestionner les fosses nasales	p. 240
Otites	p. 240
Toux	p. 240
Fièvre	p. 241

Chapitre III

DIVERS	p. 243
Le tabac	p. 243
Le sommeil	p. 245
L'hygiène	p. 247
Le stress	p. 249
L'activité physique	p. 250
Les animaux	p. 253

Chapitre IV

LES FEMMES	p. 255
Les œstrogènes	p. 256
Les phyto-œstrogènes	p. 256
Les xœstrogènes	p. 257
Les œstrogènes synthétiques	p. 258
La dominance des œstrogènes	p. 259
La progestérone	p. 260
La crème à la progestérone	p. 267
La thyroïde	p. 272

Les vitamines	p. 275
La pilule contraceptive	p. 275
Le cancer du sein	p. 279
L'accouchement	p. 281
L'hystérectomie	p. 282

Chapitre V

LES HOMMES	p. 284
L'impuissance	p. 284
L'hypertrophie de la prostate	p. 285
La stérilisation masculine	p. 286

<i>Conclusion</i>	p. 289
-----------------------------	--------

Références

Les Livres	p. 294
Les Produits & Divers	p. 297