

Table des matières

Sommaire	9
Préface	11
Avant-propos	15
Introduction	19
Prévenir plutôt que guérir	20
« Tempéraments » et « terrain » : les deux grands secrets des médecines traditionnelles	20
Les tempéraments, ou pourquoi nous ne sommes pas tous égaux devant la maladie	21
Entretenez votre terrain pour que votre corps ne laisse pas pousser les mauvaises herbes de la maladie	22
Des conseils pour toute la famille	23
 Première partie: Le B.A. BA de la naturopathie	 25
Chapitre 1 : Les tempéraments	27
Nous sommes tous différents... ..	27
Le jeu des 4 familles	28
Le lymphatique : costaud et paisible	28
Physiquement : massif, mais un peu mou	28
Son caractère : tranquillité et convivialité	29
Sa santé : attention à l'estomac (dans tous les sens)	29
L'alimentation du lymphatique : légèreté	29
Le sanguin : costaud et plein de vie	30
Physiquement : le gros costaud	31
Son caractère : l'énergie et l'enthousiasme	31

SECRETS DE NATUROPATHES

Sa santé : attention au cœur	32
L'alimentation du sanguin : rafraîchissante	32
Le bilieux : musclé et dynamique	33
Physiquement : athlétique	33
Son caractère : actif et individualiste	33
Sa santé : attention au système digestif	34
L'alimentation du bilieux : de tout mais pas trop	34
Le nerveux : léger et mental	34
Physiquement : fin et délicat	34
Son caractère : mental, prudent et solitaire	35
Sa santé : attention au surmenage et au stress	35
L'alimentation du nerveux : ultra digeste	36
Quel est votre tempérament ?	37
Peut-on changer de tempérament ?	40
Chapitre 2 : Les 4 lois de la santé	41
Loi n° 1 – L'hygiène alimentaire : « Que l'alimentation soit ta première médecine »	43
Loi n° 2 – L'hygiène émonctorielle : se débarrasser des toxines qui nous encombrent	43
Les 6 types de déchets	44
Loi n° 3 – L'hygiène physique et nerveuse : respirer, bouger, se relaxer et se reposer	47
Loi n° 4 – L'hygiène émotionnelle et mentale : bien dans sa tête et dans son cœur	48
Chapitre 3 : Les bons réflexes quotidiens	51
Les 3 grands principes d'une alimentation santé	51
1 – Mangez des aliments « vivants », riches en vitamines et minéraux	52
Fruits et légumes comme base d'une alimentation santé	54
Des protéines, de qualité	54
Céréales et légumineuses au quotidien	54
Les gras, font-ils grossir ?	55
2 – Équilibrez repas plaisir et santé	56
3 – Mâchez pour mieux digérer	56

TABLE DES MATIÈRES

La pratique : comment intégrer ces conseils dans votre quotidien ?	58
Le petit-déjeuner : démarrez la journée du bon pied	59
Petit-déjeuner en famille et différents tempéraments	64
Les repas : l'équilibre est dans l'assiette	66
Quelles huiles utiliser ?	69
Fruits pendant un repas, bonne ou mauvaise idée ?	70
Par quoi terminer mon repas ?	71
Que faire si vous ne pouvez vous passer de dessert ?	72
Les repas plaisir : la frustration est mauvaise pour la santé	72
Repas en famille et différents tempéraments	72
Les collations : pour avoir de l'énergie toute la journée	73
Bien s'hydrater : que boire ?	74
L'eau, la meilleure boisson pour l'homme	74
Les laits végétaux : le plaisir du lait sans les inconvénients	77
Les jus de légumes : la vitalité pour la journée dans un verre	79
Les smoothies : passez au vert	82
Comment choisir votre blender ?	84
Les super aliments pour être en super forme	85
Les super aliments exotiques	86
Les super aliments de chez nous	88
Bougez, faites du sport	91
Reposez-vous, rechargez-vous	92
Détoxifiez-vous régulièrement	92
Et si ce n'est pas assez ?	93
Chapitre 4 : Les cures de détoxification	95
Le foie au cœur de la détoxification	95
Un grand nettoyage de printemps qui se réfléchit	97
Durée de la cure	97
Les secrets d'une détoxification bien menée	98
Quelles sont les différentes cures de détoxification ?	99

SECRETS DE NATUROPATHES

Le jeûne : puissant pour les plus expérimentés	99
La mono-diète : efficace et facile	99
Les cures de jus de légumes : une cure à boire	100
Les régimes extrêmes : tester une autre façon de manger	100
Tout en douceur	101
Les plantes détoxifiantes : la solution de facilité	101
La cure de drainage aux plantes	101
Quelles plantes ?	102
Différents types de nettoyages	103
Chapitre 5 : L'alimentation au fil des saisons	105
Fruits et légumes de saison... ..	106
Calendrier des fruits et légumes de saison	108
L'hiver, à la recherche de la chaleur	109
L'été, à la recherche de la fraîcheur	110
Automne et printemps : à vous de moduler	110
Chapitre 6 : Petites causes et grandes maladies	113
La suralimentation... Et pourquoi « creuse-t-on sa tombe avec ses dents » ?	114
Comment le sucre nous fait-il grossir ?	116
Les carences alimentaires	119
Comment prévenir les carences ?	121
L'acidité et l'équilibre acido-basique	122
Comment l'acidité peut-elle poser tant de problèmes ?	122
D'où vient l'acidité ?	126
Comment réduire votre acidité ?	126
Les intolérances alimentaires : laitages et gluten, poison ou pas ?	130
Comment devient-on intolérant ?	131
Quels sont les symptômes de l'intolérance ?	132
Les intolérances aux produits laitiers et au gluten	133
Les autres intolérances alimentaires	134

TABLE DES MATIÈRES

Les tests pour identifier les intolérances alimentaires	135
Les analyses sanguines	136
Par quoi remplacer le blé?.....	137
J'ai une intolérance, que faire?	138
Peut-on se débarrasser définitivement d'une intolérance?	140
L'inactivité... et le manque de repos: deux tueurs silencieux.....	140
Le stress.....	142
Les signes qui doivent vous alerter	144
Que faire pour éviter que le stress vous gagne?	145
Le burn-out et la dépression	147
Les substances toxiques, métaux lourds, additifs... Poisons du quotidien	147
Quand soupçonner une intoxication aux métaux lourds?	151
Deuxième partie: La Boîte Santé de la famille de A à Z.....	153
Andropause: l'homme mûr mais toujours vert	155
Rester plein de vie et pour longtemps	156
Aliments et minéraux spécifiques à apporter.....	159
Les plantes de la maturité heureuse	160
Articulations et os: comment rester souple et solide à la fois?	161
Adaptez votre alimentation	162
Faites sortir l'acidité par vos organes éliminatoires	165
Mais aussi.....	165
Bio: <i>To be or not to be?</i>	167
Céréales: sont-elles bonnes pour moi?.....	169
Et si l'alimentation chasseur-cueilleur était la meilleure?.....	171
Circulation: tout en fluidité.....	173
Petit résumé théorique sur le corps humain et sur la création des problèmes cardio-vasculaires.....	173
Une alimentation inadaptée: première cause de problèmes.....	174
Les sanguins ont souvent des problèmes de sang (et de circulation)	175
Les nutriments d'une bonne circulation.....	175

SECRETS DE NATUROPATHES

Compléments alimentaires : sont-ils vraiment utiles?	179
Comment choisir ses compléments alimentaires?	181
Crus ou cuits : comment préparer les aliments?	183
Dans le cru, on trouve tous les nutriments intacts.	183
... mais tout le monde ne peut pas digérer le cru	184
Les bienfaits de la cuisson.....	185
Quelle huile pour quelle cuisson?.....	186
Pour terminer, voici quelques conseils généraux	186
Digestion : comment sortir de table léger?	189
Prenez soin de votre digestion avant que cela dégénère.....	189
Femme enceinte et allaitante : maman et bébé en pleine santé	195
Ménagez votre stress et prenez soin de vous.....	195
Portez une attention toute particulière à votre alimentation	196
Les maux de la grossesse	199
L'allaitement	203
Enfants : comment les garder toujours pleins de vie?	207
Nos enfants grandissent pendant leur sommeil.....	208
... cependant ils se construisent avec ce qu'ils mangent.....	208
Fatigue chronique : quelles solutions pour retrouver la banane?	213
Prenez soin de votre respiration	213
Respectez vos rythmes biologiques	215
Revitalisez votre alimentation	215
Féminité (cycles, ménopause) : comment être une femme épanouie	
à tous les âges?	219
Conseils de base.....	220
L'alimentation pour l'équilibre hormonal	221
Les autres conseils pour vivre une féminité épanouie	
tout au long de sa vie	223
Fertilité : comment se font les bébés?	227
Principes à mettre en place au plus tôt pour augmenter votre fertilité,	
que ce soit sans ou avec procréation médicalement assistée (PMA).....	227

TABLE DES MATIÈRES

Pour vous Madame.....	230
Pour vous Monsieur	231
Fringales en fin de journée : comment les éviter?	233
Évitez les aliments « shoot de sucre »	234
Remplacez-les par des aliments « santé-plaisir »	234
Hiver : comment dire au revoir aux maladies?.....	237
En prévention	238
Que faire dès les premiers signes de refroidissement?.....	239
En cas de fièvre	240
Huiles et graisses : comment choisir la « bonne » huile?	243
Indispensables oméga-3	245
Graisses et métaux lourds	246
Comment choisir son huile?	246
Nos conseils en résumé.....	247
Jeûne et mono-diète : comment les mettre en pratique?.....	249
Les règles de base pour réussir votre jeûne sans vous mettre en danger....	251
La mono-diète, l'alternative facile au jeûne	257
Encore plus facile que la mono-diète : la cure de fruits ou de jus de légumes.....	258
Longévité : comment rajouter de la vie aux années et des années à la vie?	261
Les nutriments de la longévité	262
Les autres conseils pour vivre longtemps en bonne santé	265
Mémoire : comment retrouver une mémoire d'éléphant?	269
Gardez ou retrouvez un cerveau de compétition	269
Les nutriments de la mémoire.....	272
Quelques petits trucs pour aider sa mémoire	274
Peau : quand la beauté vient de l'intérieur	279
Les solutions naturelles.....	280
Les différents types de peau.....	282
Les bons gestes	284
Régimes : pourquoi ne marchent-ils jamais longtemps? Et la solution.....	287

SECRETS DE NATUROPATHES

Mincir, oui, mais avec plaisir.....	289
Sommeil : que faire pour ne plus manquer le marchand de sable ?	293
Soignez votre fin de journée !	294
Une chambre qui favorise le sommeil	296
Stress : comment le gérer ?	299
Privilégiez une alimentation vitalisante.....	299
Pratiquez un exercice physique régulier.....	303
Soignez votre psychisme afin d'être bien dans votre corps et dans votre tête pour prévenir l'agressivité et la dépression	304
Sucre : quelles sont les alternatives santé ?	309
Les sucres et les glucides raffinés sont-ils si nuisibles pour la santé ?	310
Surpoids et fringales : comment faire pour perdre du poids durablement ?	315
La règle n° 1 pour mincir comme pour bien digérer est la mastication !	315
Mangez en conscience en pratiquant le yoga de la nutrition.....	316
Vitalisez et reminéralisez votre alimentation pour éviter les compulsions.....	317
Autres principes « minceur »	319
Trucs et astuces	323
Végétarisme ou omnivorisme : quel est le meilleur régime alimentaire ?	325
Risque de l'excès de viande pour la santé.....	326
Comment équilibrer les protéines végétariennes ?	326
Mais alors, quel est le meilleur régime alimentaire ?	328
Comment trancher ?	329
Voies respiratoires et système ORL : comment ne plus manquer d'air ?	331
Bannissez de votre alimentation les aliments qui vous encombrez	331
Nourrissez votre système immunitaire.....	332
Autres conseils	334
Glossaire	337
À propos des auteurs.....	347
Index	349