

TABLE DES MATIÈRES



AVANT-PROPOS.....	11
LA VOIE DE L'ÉQUILIBRE	13
Comment tout a commencé !.....	13
La voie de l'équilibre	14
Le corps, un précieux messenger pour notre santé	16
UN SYSTÈME DIGESTIF EN SANTÉ.....	21
Le langage de la digestion.....	23
Les principaux antagonistes de la digestion.....	25
Les aliments transformés	25
Les intolérances alimentaires	28
Les produits laitiers.....	30
Les céréales riches en gluten	34
Le soya, les arachides et les légumineuses en boîte.....	38
Le maïs génétiquement modifié.....	38
Les excès de féculents.....	39
Les excès de protéines animales	40
Les excès de café.....	42

Les excès d'alcool.....	44
Les émotions, les pensées et notre perception de la vie	45
Les piliers de la digestion	46
La respiration, le mouvement et la relaxation	46
Les signaux de la faim et de la satiété	47
L'hydratation	51
Les infusions.....	52
Les enzymes.....	53
Les fibres.....	56
Les probiotiques	57
CAHIER SANTÉ : UNE DIGESTION OPTIMALE.....	61
Digestion, santé et bien-être	61
Les aliments riches en enzymes	63
En présence de ballonnements et de flatulences	68
En présence de reflux gastrique	71
En présence de nausées et de lourdeurs	75
Si vous avez de la difficulté à digérer les protéines.....	80
En présence de constipation	82
Diarrhée occasionnelle et inflammation du tube digestif.....	85
Je prends soin de ma santé digestive.....	89
L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE AU CŒUR DE NOTRE SANTÉ.....	93
L'acidité, tout le monde en parle !	94
Cultiver la vie !.....	98
Mon terrain est-il acide ?.....	100
Comment préserver ou rétablir l'équilibre acido-basique.....	101

Qu'est-ce qu'un aliment acidifiant ?	102
Qu'est-ce qu'un aliment minéralisant ?	103
Qu'est-ce que l'indice PRAL ?	103
Comment s'y retrouver au supermarché ?	105
La voie de l'équilibre	111
Comment envisager une journée au quotidien ?	113
CAHIER SANTÉ : UN TREMPLIN POUR UN TERRAIN ALCALIN	117
Purifiez votre corps, élevez votre esprit	118
Choisissez un programme adapté à vos besoins	119
Déterminez votre objectif	119
Choisissez la durée de votre programme de purification	121
La période de préparation (1 semaine)	121
Programme légèreté et vitalité	124
Programmes purification et purification profonde	126
Pendant le programme	128
Après le programme	128
Manger la vie naturellement	128
L'UNIVERS FASCINANT DU CERVEAU	131
L'orchestre symphonique	132
Les antagonistes du cerveau	135
Les horaires surchargés	135
La sédentarité	136
Les aliments transformés	136
Les additifs alimentaires	136
Les gras hydrogénés et les gras trans	137
Les excès de sucre	137

Les excès de café.....	137
Les excès d'alcool.....	138
La cigarette et les drogues.....	138
La pollution	138
Les restrictions alimentaires.....	139
Les grands piliers du système nerveux.....	140
L'oxygénation du système nerveux	140
L'hydratation et la minéralisation du système nerveux	144
La glycémie	146
Le sommeil	149
Les médiateurs du cerveau.....	151
Un cerveau bien nourri	156
FICHE SANTÉ : Aliments et superaliments pour nourrir et détendre le cerveau.....	158
FICHE SANTÉ : Suppléments pour nourrir et détendre le cerveau	161
LA VOIE DE LA CONSCIENCE.....	165
La symphonie de notre vie	165
La voie de la conscience	167
Le mouvement de la vie.....	170
CAHIER SANTÉ : LES PILIERS ESSENTIELS À VOTRE ÉQUILIBRE.....	173
CONSCIENT, HEUREUX ET EN SANTÉ	175
À PROPOS DE L'AUTEURE	177