

TABLE DES MATIÈRES **Alimentation Santé Planète**

1. LOIS DE LA VIE	8
7 lois fondamentales et communes au vivant : nutrition, homéostasie, énergie, fonctionnalité, entraves et barrages, adaptation, optimisation	
2. TOXIQUES ET NUTRIMENTS	26
notions de toxicité et de qualité nutritionnelle	
3. TOXIQUES	30
19 rubriques d'éléments toxiques plus ou moins présents dans l'alimentation	
4. ALIMENTATION VIVANTE ET NUTRITION	60
aliments les plus conformes à la nutrition de l'organisme	
5. MISE EN PRATIQUE	76
mise en pratique de l'alimentation conforme aux besoins nutritionnels	
6. AGENTS DE NETTOYAGE	86
représentation schématique du corps humain	
champignons, bactéries et virus en condition homéostasique et déviante	
7. INTERPRÉTATION DES SYMPTÔMES	96
crises de santé et régénération	
mise en perspective des différentes manières d'interpréter les crises de santé	
8. DÉSINTOXICATION	112
principe général et application aux intoxications aux métaux lourds	
protocole le plus actuel	
9. SYSTÈME DIGESTIF	116
les principales fonctions du système digestif et comment les restaurer	
10. BIO-MÉCANIQUE	122
mise en perspective d'un système digestif normal et d'un système disgestif perturbé - incidences sur la structure (par des schémas)	
11. SYSTÈME NERVEUX ET PSYCHÉ	125
cellules nerveuses et système nerveux (SN) - système nerveux autonome (SNA) et ADN au service de la régénération et du bien être	
12. ÉNERGIE ET AURA	152
3 doubles pages graphiques reliant l'état biologique et l'énergie disponible	
13. PRATIQUES ET TECHNIQUES DE SANTÉ	158
facteurs naturels de santé - nouvelles approches scientifiques	
14. EMPREINTE ÉCOLOGIQUE ALIMENTAIRE	164
agriculture conventionnelle et agroécologie - bilan écologique d'une carotte rapée bio/non bio - enjeux planétaires - l'enjeu des achats	
15. ALIMENTATION SANTÉ PLANÈTE	178
un autre modèle est possible, il existe déjà	
CONCLUSION - BIBLIOGRAPHIE	