

Sommaire

Prologue — Pourquoi je ne pouvais plus me taire.....	6
1. L'idée « d'éviter 80 % des maladies ».....	11
2. Les causes communes des maladies chroniques.....	18
3. Les médecins et chercheurs pionniers.....	23
LEVIER 1 — La vitamine C.....	24
4. Vitamine C et collagène.....	24
5. Pauling et Rath et la réparation vasculaire.....	31
6. Doses et formes de vitamine C.....	39
7. Cancer et vitamine C.....	43
8. Les nutriments travaillent ensemble.....	50
LEVIER 2 — Une alimentation nourrissante.....	53
9. Bien manger et nourrir les tissus.....	53
10. Nourrir le microbiote avec les fibres.....	64
11. Maîtriser le sucre, l'insuline et le poids.....	65
12. Diabète, obésité et syndrome métabolique.....	71
LEVIER 3 — Le mouvement quotidien.....	77
13. Bouger suffisamment.....	77
LEVIER 4 — La réduction des agressions.....	80
14. Réduire les agressions et surveiller les signes.....	80
LEVIER 5 — Le sommeil et la récupération.....	87
15. Protéger son sommeil et calmer le stress.....	87
16. Cerveau, mémoire et santé mentale.....	91
17. Pourquoi ces découvertes restent ignorées.....	99
Le programme sur 30 jours.....	101
Les mots essentiels.....	113
Sources et livres pour poursuivre l'enquête.....	114

Comment lire ce livre

Ce livre s'adresse à ceux qu'une explication toute faite laisse insatisfaits, il invite à découvrir des médecins qui ont osé chercher ailleurs : dans l'assiette, dans l'armature des vaisseaux, dans l'énergie des cellules ou dans le renouvellement de la mémoire.

Lisez-le comme un parcours de découvertes, les infographies en donnent la vue d'ensemble ; le texte déroule les mécanismes et les expériences ; les références, regroupées à la fin, ouvrent l'accès aux publications et aux livres originaux.

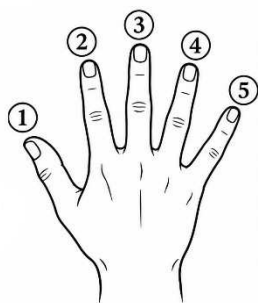
Ce qui compte est de comprendre ce que chaque découverte rend possible : une question nouvelle, une cause à rechercher, une habitude étudiée, un résultat observé. Le carnet de trente jours permet ensuite d'organiser cette lecture et ses observations personnelles.

Comparer doses, durées et conditions d'emploi permet de comprendre ce que les auteurs ont réellement étudié ou recommandé, et dans quelles circonstances leurs résultats ont été obtenus.

Les passages à la première personne racontent mon expérience. Lorsqu'un médecin rapporte des rémissions, propose une explication ou publie un essai, je précise de quel travail il s'agit. Cette manière de nommer les choses permet au lecteur de suivre l'enquête et de former son propre jugement.

Une question peut guider cette lecture : quel tissu souffre, qu'est-ce qui l'agresse, de quoi dépend sa réparation ? Dans les travaux présentés, une promenade, un repas ou le sommeil cessent d'être des idées vagues : leurs effets sur le corps deviennent des objets d'étude.

Mes 5 leviers santé



- 1- Vitamine C
- 2- Bonne Nourriture
- 3- Mouvement Quotidien
- 4- Arrêt des Agressions
- 5- Sommeil et Repos

